+ СУПЕРКОМПЛЕКС ДЛЯ МЫШЦ ПРЕССА

ЯНВАРЬ
2009

Men'sHealth

УКРАИНА

9 ЛУЧШИХ ОРГАЗМОВ
ИСПЫТАНО НА ЛЮДЯХ

КРЕСЛО КАК УЛИКА
ОНО ГРЫЗЕТ ТВОЮ СПИНУ

104 ПРИВЫЧКИ НА ВЫБРОС
КТО МЕШАЕТ ТЕБЕ ЖИТЬ?

СЪЕДОБНАЯ КАРТА МИРА
БЕБИНКА ПРОТИВ ОЛИВЬЕ

МОЛЧАНИЕ ЗОЛОТЦА
ЧТО ОНА ОТ ТЕБЯ СКРЫВАЕТ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
MATTHEW MCCONAUGHEY
АКТЕР

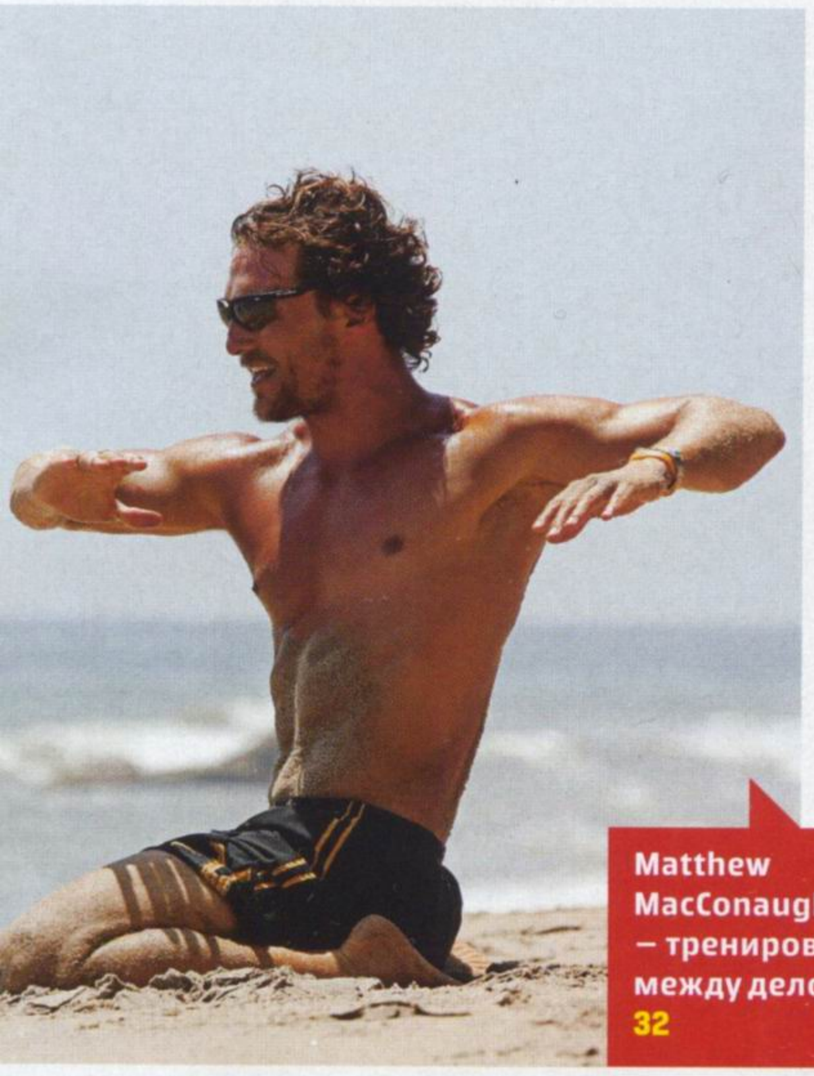
ЙОГИ-ЧЕСКАЯ СИЛА
СТР. 144

2009 ПРОБИЛ ЧАС!
ЛУЧШИЙ ГОД ТВОЕЙ ЖИЗНИ

ФИТНЕС-ТЕСТЫ ДЛЯ НОВИЧКОВ

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 16 ГРИВЕН
09001
4 606895 000062

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2009



Matthew MacConaughey – тренировка между делом **32**

НА ОБЛОЖКЕ

136 СУПЕРКОМПЛЕКС ДЛЯ МЫШЦ ПРЕССА

58 9 ЛУЧШИХ ОРГАЗМОВ
Испытано на людях

104 КРЕСЛО КАК УЛИКА
Избавься от боли в спине

76 104 ПРИВЫЧКИ НА ВЫБРОС
Что мешает тебе жить?

68 СЪЕДОБНАЯ КАРТА МИРА
Бебинка против оливье

49 МОЛЧАНИЕ ЗОЛОТЦА
Она от тебя это скрывает

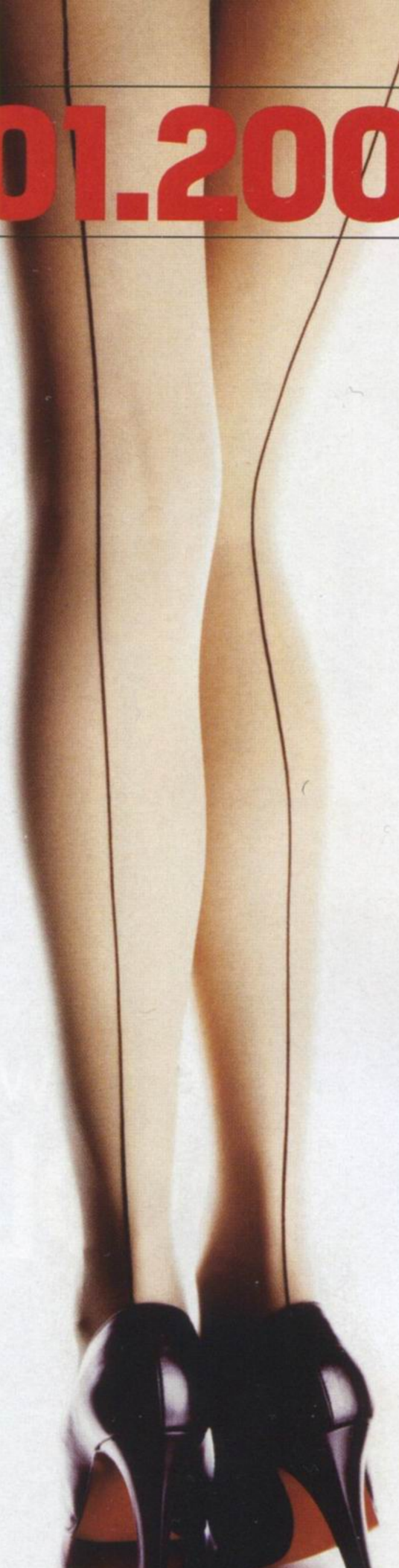
144 ЙОГИЧЕСКАЯ СИЛА

123 ПРОБИЛ ЧАС
Лучший год твоей жизни

110 ФИТНЕС-ТЕСТЫ
Для новичков

98
ОТКУДА РАСТУТ НОГИ У ЕЕ КОМПЛЕКСОВ

Фотограф:
Nino Munoz



EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

КУХНЯ

52 ПРОДУКТ МЕСЯЦА

53 КНИГА ЖАЛОБ

54 ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

КАРЬЕРА

56 СТЫДНЫЙ ДЕНЬ
6 опасностей, подстерегающих тебя на корпоративе

ЛИКБЕЗ

62 ЗВЕРСКОЕ НАПАДЕНИЕ
Основные инстинкты настоящих животных

ПСИХОЛОГИЯ

64 ПОД ПРЕССОМ СТРЕССА

ГЕОГРАФИЯ

66 АВОРИАЗ
Зависни между Францией и Швейцарией

ТЕХНИКУМ

70 ЧИСТО, ПО-МУЖСКИ
Как завести машину в ванной

ГАРАЖ

72 ВООРУЖЕННЫЕ СИЛОЙ
Внедорожные иконы в новом окладе

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2009

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НОУ-ХАУ

140 ДОМАШНЯЯ КУХНЯ
Мышцы кора в пять приемов

САМООБОРОНА

141 ПОЧЕМУ НЕ СОБЛЮДАЕТЕ ДРЕСС-КОД?!
Бой по законам офисного планктона

ФИТНЕС-ЛАНЧ

142 РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ
Трезвое меню после бурной ночи

В ночь на первое тебя ждет второе
92

GUIDE TO STYLE

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

152 ТЮНИНГ ЗА 5 МИНУТ
Правила маскировки

ДЕЛО ВКУСА

154 КАК НА ПРАЗДНИК
Ароматы в космосе

СТИЛЬ

156 ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ

Заводной мандарин
52

49 ОКНО В ЕЕ ПРОШЛОЕ

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

РАЦИОН

92 БЕС ОЛИВЬЕ
5 простых и полезных новогодних рецептов

СЕКС

98 КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД
Найди чертей в ее тихом омуте

ЭКСТРИМ

116 ВЫШЕ КРЫШИ
Паркур или бег с препятствиями

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 ИМПУЛЬС
а также 74, 150
46 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
166 MH PROMOTION
168 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
170 P.S.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

НИП

"Как? И ты отказываешься? Я не могу в это поверить! Это же Настоящее Пацанское Приключение! — распалялся Макс. — Нет, ты только представь себе! Толпа — человек десять. Стартуем на трех машинах в два ночи, то есть через три часа. К утру приезжаем в Моршин. Там готовим завтрак, а потом играем в пейнтбол до обеда. Затем пересаживаемся на УАЗики и валим по проселочным через Карпаты. На настоящих УАЗиках! Без гидроусилителя и автомата! По горам! По красоте! Разбираем завалы на дорогах, пилим бревна (бензопилы — в багажнике). Вечером разбиваем палатки, палим костер, жарим шашлык, накатываем водки, ночуем. Утром встаем, возвращаемся к Моршину, жарим, накатываем (кто не за рулем), пересаживаемся в свои машины и к утру приезжаем в Киев. Нееет, если ты с нами не поедешь, ты — не пацан!"

Я пытался объяснить ему, что у меня несколько иные представления о Настоящих Приключениях. Что трястись трое суток в машине — это не предел моих пацанских мечтаний. Пусть даже в Карпатах с шашлыком, пейнтболом и на УАЗиках. Вот если бы пешком или на велосипедах — это да.

Наш спор продолжался еще долго и, как обычно, закончился потасовкой. Макс уехал в Карпаты, а я отправился домой спать. А утром в дверь позвонил коньсерж Боря и сказал: "Дима, тебе подарочек. Ночью плитка от фасада отвалилась, и прямо на машину. Стекло-то цело, но вот с крышей проблемы".

Позже, долго и нудно путешествуя по треугольнику страховая— милиция — СТО, я размышлял о причинно-следственных связях, правильном выборе и расплате за упущенные возможности. И сейчас можно было бы лихо закончить этот текст каким-нибудь призывом или назиданием. К примеру: не упускай возможностей! Или: выбирай правильный вариант! Но зачем? Ведь самое главное — чтобы эти самые возможности с вариантами были и ты о них знал. А что выбрать — стать сильнее (стр. 110), избавиться от вредных привычек (стр. 76), сделать этот год самым интересным в твоей жизни (стр. 123) — это уже тебе решать.

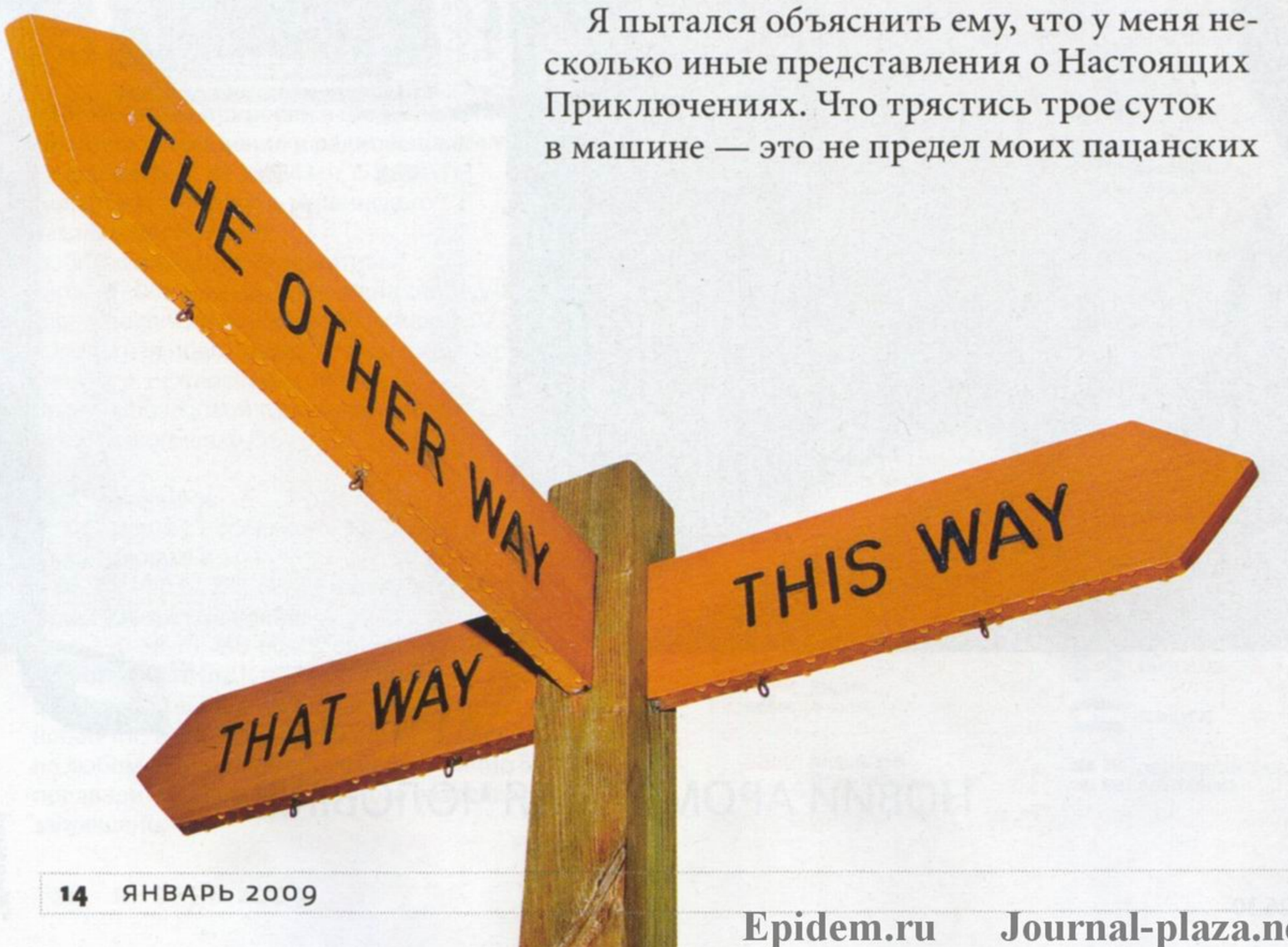


ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Радость в ящике

Совершенно отвык писать письма. Не электронные, а обычные, бумажные. Потому что нечего писать: все далекие иногородние и заграничные друзья постоянно торчат в "аське" и обмен новостями и мыслями происходит непрерывно. Не через коммуникаторы, так через блоги. А те, кто в Интернете не висит, на одном месте долго не засиживаются и постоянно меняют адреса – поэтому писать им совершенно бесполезно, все равно не дойдет. Раз я никому не пишу – значит, и мне никто не пишет. Кроме ЖЭКа и телефонной компании, но у них интерес корыстный, они денег хотят. А так хочется открыть почтовый ящик и вместо кучи рекламных проспектов, счетов и прочей макулатуры обнаружить слегка потертый конверт, надписанный знакомым почерком, с красивой маркой в уголке и живыми словами внутри... Впрочем, кроме писем, в почтовом ящике бывают и другие радости – извещения про посылки с разными приятными вещами. Вот я и подумал: напишу-ка я письмо в свой любимый журнал, порадую редакцию конвертом с красивой маркой, а вы меня извещением про посылку с призом за письмо месяца осчастливите... А то так надоело одни квитанции из ящика выгребать!

СОННЫЙ

МН: Ну, Сонный, пляши! Ты нас порадовал, а мы тебя потешим. И заодно поможем избавиться от сонливости с помощью чудесного Будильника Сонных Фаз Axbo. Одна лишь деталь слегка подпортит твою радость – будильник дожидается тебя в редакции, так что никаких радостных известий от нас ты в своем почтовом ящике не обнаружишь. Соберись наконец с силами и напиши письма друзьям.

В ГАРАЖЕ ТРАВА

Всегда удивлялся названиям расцветок автомобилей и их соответствию реальным цветам. Кстати, знает ли уважаемая редакция, что один из цветов, в которые АвтоВАЗ красит "Калину", называется "колумбийская трава"?

АЛЕКС

МН: Похоже, ни о чем, кроме травы, ты, Алекс, думать не можешь. А трава (если мы правильно поняли, о какой растительности идет речь) дурманит мозг, отшибает память и делает тебя посмешищем. Вазовская краска носит невинное название "колумбийская зелень". Запомнил? Нет? Бросай курить.

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Вот читаю ваш журнал, и что-то с каждым номером он становится все пессимистичнее. Как будто у ваших редакторов наступила депрессия. Все больше пишете о всяких болезнях и о быстро приближающейся старости. Ребята, где же позитив и оптимистический настрой? Ведь в ваших руках информация, которую вы вкладываете в головы десятков тысяч, а может, и сотен тысяч читателей и читательниц. У вас есть уникальная возможность давать людям надежду на лучшее и на то, что это лучшее, в принципе, осуществимо, заряжать оптимизмом. Ведь намного приятнее слышать, что все будет хорошо, причем не только приятнее, но и полезнее, так как оптимистическое настроение придает сил и желания действовать. Так давайте же формировать оптимистически настроенное общество!

КОБА СЕРГЕЙ

ПИСЬМО С ДРУГОЙ ПЛАНЕТЫ

Добрый день. Если вы читаете это письмо, то, скорее всего, я уже не на Земле. Всему виной ваш журнал — Men's Health. Дело началось где-то полтора года назад, когда, подходя к "земным" газетным киоскам, я наткнулся на журнал с глянцевой обложкой, а рядом лежал Men's Health. И понеслось... Сначала журнал скрашивал досуг в самом "главном" офисе каждого мужчины, потом на работе, отдыхе и, знаете, понемногу начал

Epidem.ru Journal-plaza.net

замечать, что при прочитывании каждого последующего номера меня переносит в совсем другое измерение. Мне тут, на другой планете, хорошо, правда, сколько бы времени ни требовалось на доставку мне свежего номера, успеть уследить за всеми fresh-новостями просто невозможно. Про правильное питание я вообще молчу. Пища из "тюбиков", мягко говоря, не самое полезное, чем надо питаться. Заниматься своей формой не всегда получается. Вот и приходится крутиться и выкручиваться, как можешь. Так вот, большое вам человеческое (такс… где тут CapsLock) Спасибо с другой планеты!

ДМИТРИЙ

ПРЫЖОК

Я осуществил свою мечту. Прыгнул с парашютом. Вроде бы с этим все довольно просто — плати и прыгай. Хочешь, в тандеме с инструктором, хочешь — сам. Я хотел сам. Плюсы есть в каждом виде. С инструктором падаешь с большей высоты, паришь под крылом, посадка безопасная. Прыгаешь один — чувствуешь себя мужиком, да и дешевле раза в три. У меня было только одно препятствие. Врожденный порок сердца и перенесенная по этому поводу операция в 1997-м. Но я очень хотел. Поэтому два с половиной года назад в компании единомышленника — коллеги по работе — поехал в аэроклуб, прошел инструктаж и на следующий день оказался на борту Ан-2. И вот я стою у открытой двери, совершенно отупевший от страха, рядом ласково улыбается выпускающий. Вот вываливаюсь из летательного аппарата. Некоторое время после прыжка снилось: "Пятьсот один, пятьсот два, пятьсот три, кольцо, купол, пространство, запаска". Дичайшим счастьем от содеянного, упомянутым в статье "33 удовольствия" сентябрьского номера МН, насладиться в полной мере я не успел, так как на земле узнал, что товарищ мой сломался при приземлении. Тройной перелом

правого голеностопа, срочная поездка в больницу. Только там узнал, что и у меня травма голеностопа, частичный разрыв связок, в горячке не заметил. Наше появление на работе описывать не стану. На следующий год прыгал с высоты 1000 м с системой Д-5, открывался сам. Эйфория по полной. Весной 2009-го должен родиться сын, следующий прыжок собираюсь посвятить ему.

СОЛОВЕЙ

МОТАЛСЯ С ПОЛЬЗОЙ

Читаю МН уже где-то полгода. Как наркотик, только с пользой. С утра, перед институтом, купил ноябрьский МН: если на паре скучно будет, чтобы было чем заняться. Целый день с ним мотался. Девчонки знакомые увидели, попросили почитать. После этого пришлось им нести все старые номера. Друг тоже подсел, особенно интересует раздел про спорт и тренировки. Так что дерзайте в том же духе.

ALEX

МН: А мы все думаем, как нам укрепить отдел распространения? Закончишь институт – звони.

УКУСИЛА ЖЕНЩИНА?

Про куннилингус... Савва Игнатьев, спасибо вам. От души посмеялись с подружками, в некоторых моментах подозревали, что вас в детстве укусила женщина и вы сейчас мстите всем нам, давая подобные инструкции мужчинам. Савва, ей-богу, в годы НКВД вам цены бы не было с вашими садистскими замашками. Очень смеялись, как вы мотивируете мужчин: сделай то-то — шея не будет болеть; сделай так-то — месяц можно мусор не выносить. А мы-то думали, что оральный секс — это одна из составляющих того таинства, в которое окунаются М и Ж, стремясь подарить друг другу кайф. То есть не кайф, а усладу... Мда-а... Ну все равно, сенкс за 40 минут непрерывного смеха.

KUNOITCHI

МН: Дорогие девушка и подружки! Савва не хотел вас обидеть. Тем более отомстить. Наоборот, он призывает своего героя в случае нанесения телесных повреждений немедленно зализать партнерше раны. А то, что 40 минут непрерывного смеха продлят вам жизнь как минимум на 40 лет, мы не сомневаемся. Читайте МН, веселитесь на здоровье!

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

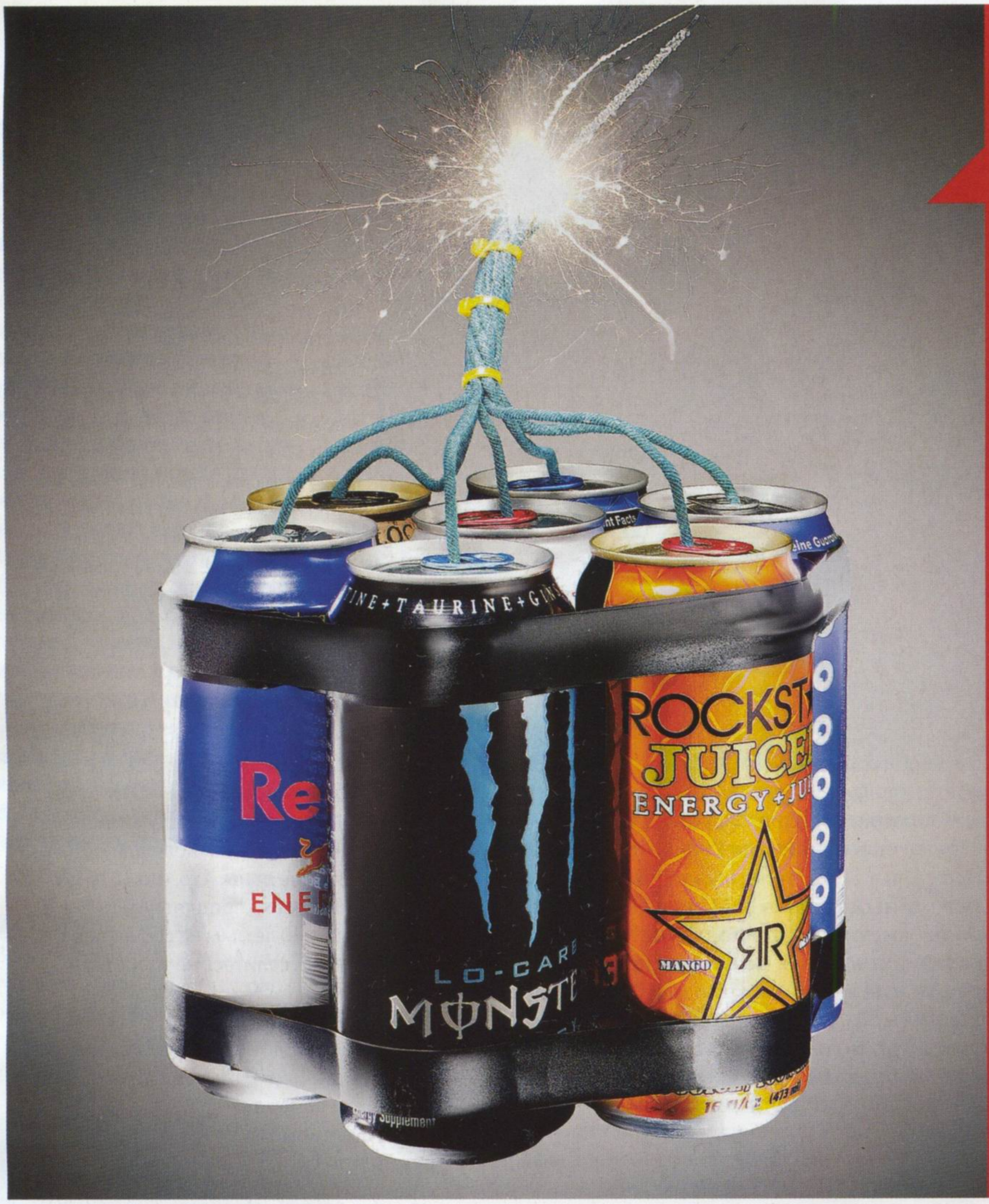
Пока шеф, подбитый мировым финансовым кризисом, бился в агонии, я болел после вечернего распутства и беззаботно листал свежую прессу… Совершенно случайно я смог наконец-то сфокусировать зрение на никчемном с первого взгляда тесте, рассчитывающем индекс счастья… И вот я вывел свои роковые цифры — 26. Это значит, что я в свои 26 лет имею индекс счастья, равный двадцати шести! Из 100 возможных!!! Граждане, это что ж получается — когда я заработаю заветную сотню, там уже и помирать пора будет? Вопрос, конечно, шутка юмора, но все же индекс 26 ввел меня в некоторое уныние. А может, в который раз начать жить с нуля?

TOV.BENDER

МН:. С нуля бессмысленно. Начни с 26. И поменьше распутствуй по вечерам.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



Я ПОДСЕЛ НА ЭНЕРГЕТИКИ, ПЬЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НЕ ПРЕВЫШАЯ РЕКОМЕНДОВАННУЮ НА БАНКЕ НОРМУ. НАНОСЯТ ЛИ МОИ ДЕЙСТВИЯ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ И ЕСЛИ ДА – КАКОЙ?

НИК

Есть мнения и за, и против. Энергетики хороши тогда, когда надо быстро взбодриться, однако употреблять их стоит строго дозированно. Если пить постоянно, то повышается риск развития гипертонии (за счет кофеина, например) и обезвоживания в случае повышенной физической нагрузки (тоже из-за кофеина, который обладает выраженным мочегонным эффектом). Кроме того, напитки противопоказаны при глаукоме, нарушениях сна, повышенной возбудимости, уже имеющейся гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Считается, что таурин, который в больших количествах содержится в энергетиках, накапливается в мышечных тканях и улучшает работу мышц, но этот факт научно не доказан. В общем, пей иногда (не каждый день) и по надобности, но не злоупотребляй.

Какой стиль головного зимнего мужского убора лучше сочетается с черным пальто?

VLAD

Важно помнить, что головной убор должен подходить не только одежде, но и твоей фигуре и чертам лица. Универсальный аксессуар – вязаная шапка. В случае с пальто на ней не должно быть никаких броских деталей. Особый тренд этой зимы – ушанка, целиком сделанная из пушистого меха.

Собираюсь покупать “опель астру”, будет возможность взять дизель. Обсуждал это с батей на днях (мы с ним с машинами на “ты”), а он сказал, что у “опелей” дизели гуано. Что думаешь насчет “опелей” дизельных?

ЮРИЙ

Я бы брал бензин – отличная машина, а дизельный “опель” пока бы покупать не спешил: официально он у нас не продается, и информации очень мало. Далеко не все техцентры знают, с какой стороны к ним подступиться. К мыслям о дизеле вернись года через два – появится больше сведений о том, как они себя чувствуют, и мастера на сервисах наработают побольше опыта.

У меня с самого детства хрустят и щелкают суставы. Как от этого избавиться?

ВЯЧЕСЛАВ

Обычно это связано с врожденной гипермобильностью (повышенной подвижностью) суставов. Причина – несколько измененный белок коллаген, структура которого также определяется генетически. В описанном случае коллаген обладает большей

Epidem.ru Journal-plaza.net

растяжимостью, чем обычно. Специальное лечение назначают редко, рекомендуется только выбирать работу, не связанную с длительным пребыванием в одном и том же, особенно стоячем, положении. Например, рискованно становиться учителем, продавцом, хирургом, парикмахером (стилистом/визажистом). Также не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые связаны с сильным растяжением связок и мышц. За более подробными разъяснениями обратись к ревматологу. А еще о своей проблеме ты можешь прочитать в теме номера про вредные привычки.

Каким станком или бритвой пользоваться, чтобы при бритье в области паха не было раздражения? Больше с этим вопросом обратиться не к кому, а вас я уже давно знаю, около года.

При современных технологиях любой станок или бритва, кроме опасной или доставшейся тебе по наследству от прадеда, достойны твоего внимания. А раздражения можно избежать так: попробуй воспользоваться специальным маслом для бритья. Оно не так пенится, оставляя видимым поле действия. Если предпочитаешь гель или пену, выбирай для чувствительной кожи. Важен процесс – прими горячий душ; распарив кожу, брей волосы строго по направлению их роста и обязательно успокой кожу бальзамом после бритья.

Укажи, пожалуйста, правильную последовательность действий: подъем, холодный душ, зарядка, пробежка, завтрак.

АНДРЕЙ

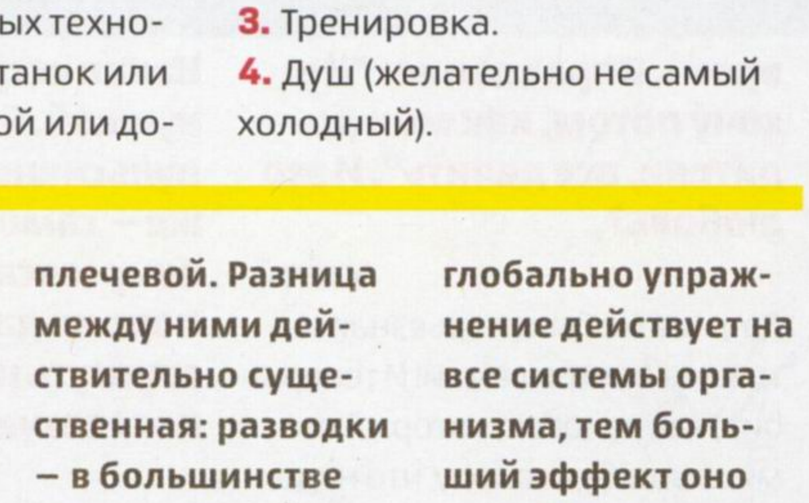
Мы уже как-то разбирали эту последовательность. Чтобы не вредить лишний раз организму, нужна такая цепочка действий:

1. Подъем.
2. Завтрак.
3. Тренировка.
4. Душ (желательно не самый холодный).

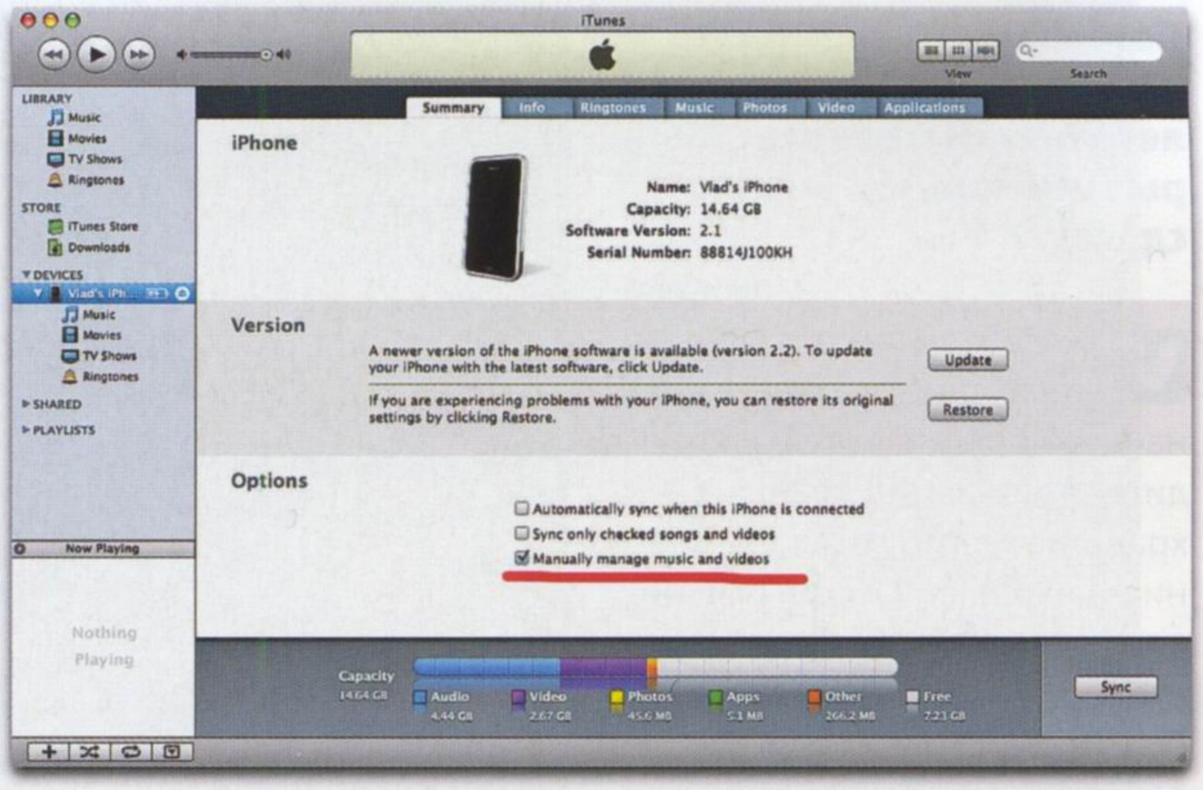
Чем отличается жим гантелей от разводок рук и есть ли существенная разница между этими упражнениями?

КОНСТАНТИН

Они отличаются типологически: жим гантелей – сложное, многосуставное упражнение, а разводки – простое, односуставное. То есть в первом у тебя два основных рабочих сустава – локтевой и плечевой, а во втором только один – плечевой. Разница между ними действительно существенная: разводки – в большинстве случаев бесполезная трата времени даже для новичков, жим гантелей – дело нужное. Чем более глобально упражнение действует на все системы организма, тем больший эффект оно дает. Разводки в этом плане почти неслышимы твоим телом, зато жим отлично различим и полезен.



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ



Стал обладателем iPod 80G, накидал туда музыки и фоток гигов под 40. И тут мой ноут сломался. Решил залезть в другой бук через уже установленный ITunes, и на этом все! Все куда-то делось. Короче, плеер пустой?

ФЕДОР КАСЬЯНОВ

Увы. Когда ты подключаешь iPod, синхронизированный со своим компьютером, к чужому PC, iTunes тебе по умолчанию предлагает приписать плеер уже к этому компу, но предупреждает, что при этом все из iPod будет удалено. Видимо, ты нажал OK, не прочитав, что тебя спрашивали. Чтобы такое не повторилось в будущем – отключи автоматическую синхронизацию iPoda с iTunes (в установках программы) и редактируй спасенное содержимое плеера вручную.

Мой рост 180 см, но хотелось бы вытянуться до 186, (отец на 10 см ниже меня, а дедушка по маме – 192). Я еще вырасту?

МАРК РАЕВСКИЙ, 19 ЛЕТ

Развитие костей, а значит, и рост, завершается с исчезновением так называемых ростковых зон. Это определяется по рентгенограмме. В среднем рост у юношей прекращается в 19 лет, у девушек в 18, хотя могут быть индивидуальные особенности. Чтобы понять, можешь ли ты вырасти еще, обратись к врачу за направлением на рентгенограмму. Там все и узнаешь.

Курение после тренировки как-то влияет на рост мышц?

VITAS

У курильщиков легочная система работает с пониженной эффективностью. А это значит, что для достижения одних и тех же успехов им требуется прилагать не в пример больше усилий, чем некурящим. Как раковые заболевания и плохие сосуды влияют на рост мышц, надеюсь, объяснять не надо.

Пью глюконат кальция по 2 таблетки (0,5 г одна) 4 раза в день для укрепления костей. Говорят, вредно, а я не верю. Ваше мнение?

ALEX ALEX

Среди показаний к применению кальция глюконата числятся недостаточность функции паращитовидных желез, гипокальциемия (то есть пониженное содержание кальция в организме), аллергические заболевания и некоторые другие. Если врач тебе назначил кальция глюконат не без повода, тогда принимай. А если нет, то лучше уточнить целесообразность приема.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ритой Катьер

Потерял желание ходить на тренировки после трех лет занятий и некоторых успехов, что можно сделать?

ДМИТРИЙ

Наверняка ты просто потерял цель. Или даже не начинал ставить цели и следить за результатами. Если сохранились фото до начала тренировок, сравни их с нынешними – обычно это очень помогает! Не поможет – почитай хотя бы в Интернете, отчего у людей возникают инфаркт, инсульт, диабет, болезни суставов и многие виды рака. Уверен, когда докопаешься до причины (нездорового образа жизни), сразу схватишься за гантели!

А сгибание на бицепс лучше делать 2*10-12... или, например, 5*10, 10, 8, 8, 6, 6? Как считаешь?

СЕРГЕЙ

Первый вариант интереснее.

Как избавиться от намечающегося второго подбородка?

АЛЕКСЕЙ

Есть мнение, что второй подбородок возникает из-за неправильного положения головы. Со временем мышцы ослабевают, а образовавшаяся под подбородком складка начинает заполняться жиром. Можно затормозить этот процесс с помощью гимнастики, а именно – раз в день выпрямиться, положить на голову толстую книгу и ходить по комнате минут 10-15 (заодно и осанку укрепишь) + можно выполнять регулярно круговые движения головой. Это подойдет в том случае, когда второй подбородок совсем небольшой или только намечается. А если он уже сложившийся, тут, кроме липосакции, пожалуй, ничего не поможет. Но за этим – на консультацию к хирургу-косметологу.

ПРИВЕТ, РИТА! У МЕНЯ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ С ДЕВУШКАМИ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ СТОИТ ИХ ВНЕШНОСТЬ, А НА ВТОРОМ – ИНТЕЛЛЕКТ. ТАК ВОТ, СО ВТОРЫМ ВСЕГДА БЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ! МНЕ ВСЕ ВРЕМЯ КАЖЕТСЯ, ЧТО ДЕВУШКИ ГЛУПЕЕ МЕНЯ! И ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ОТТОРЖЕНИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

ВАЛЕРИЙ

Поставить на первое место интеллект. Умная девушка знает свои достоинства и умеет их грамотно подчеркивать. По всей видимости, ты западаешь на определенный тип симпатяжек, и это замкнутый круг. Выбирай "породистых", неординарных девушек, с изюмом во внешности, а не набором атрибутов клонированной куклы (не сомневаюсь, ты в курсе, кто это такое, с твоим интеллектом-то).

Куда пригласить девушку на первом свидании, если познакомился по Интернету, – не домой же?

VIRUS

В кино, суши-бар, итальянский ресторанчик, "Макдональдс", парк, зоопарк, кофейню, музей, вечеринку, поход... вариантов масса, тем более что при знакомстве через Интернет можно узнать хоть что-то о ее предпочтениях. Если ты в тупике еще до первой встречи, что же дальше будет?

Знакомы мы 3 года, живем вместе, как семья. Но девушка ведет себя обособленно, деньги у каждого свои, купить квартиру хочет одна. В общем, любовь ее имеет четкие границы: поцеловать, обнять, приласкать. В материальном плане все врозь. Оправдание: "Не хочу потом, как мои родители, все делить". И это любовь?

СЕРГЕЙ

Да у нее же была серьезная травма внутри семьи! И теперь она, как человек, который втемяшил себе в голову, что надо в условиях ядерной опасности строить бомбоубежище, готовит себе не зависимое ни от кого будущее. Даже от любимого человека. Вдруг ты ее предашь через пару лет? У вас сейчас вполне может быть любовь, если в остальном полный порядок и гармония. Пусть все идет своим чередом, ее рачительность не должна стать причиной расставания. Это только упрочит ее в дурацкой мании. Возможно, лет через пять тебе удастся любовью и заботой выбить материализм из ее головы.

Начал встречаться с девушкой. Я очень импульсивный (Огонь), она же – само спокойствие. Хочу секса с ней. Но она пока не дается. Боюсь спугнуть напором. Что посоветуете?

SLAVOS

Слушай, ну ты же сам понимаешь прекрасно, что ответом будет: не усиливать напор еще больше. Не дается – и не надо. Направь натиск в спортзал и поиск для вас двоих активного времяпрепровождения. Ничем не выдавай своего жгучего желания. Но при этом исподтишка заставляй ее хотеть тебя: делами, жестами, прикосновениями случайными. И ни в коем случае не иди дальше. Если она не совсем лань запуганная, должна в скором времени сама на тебя наброситься.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Нужно ли делать перерыв в приеме рыбьего жира и мультивитаминов, если я регулярно тренируюсь?

АЛЕКСАНДР СЕНОКОСОВ

Теоретически их нужно принимать постоянно. Но я, к примеру, устраиваю себе своеобразную чистку пару раз в год по неделе – не пью ничего, даже витаминов. Приучать организм к постоянной фармакологической подпитке, даже такой полезной, тоже не всегда правильно.

Как прокачать центр груди? Делаю жим лежа, разводки гантелей на скамье. Эффекта нет. И возможно ли выправить кривой пресс?

АЛЕКСАНДР

В который раз отвечаю: единственный способ "прокачать центр груди" – это увеличить ее всю целиком и заметно. Выправить несимметричный пресс нельзя, это генетика – страшная и несокрушимая.

Мне 24, при росте 170 вес 65. Фигура вроде ничего, но вот пузо все же имеется. Как его уменьшить?

ИВАН

Единственный способ избавиться от лишнего жира – набрать мышечную массу. Причем чем больше хочется сбросить, тем больше придется набирать. Мышцы – одна из немногих физиологически функциональных тканей организма, требующих кучу энергии (в том числе и из жировых запасов).

Правда ли, что во время тренировки нужно выпивать около 1,5 л воды?

МАКСИМ

Вообще-то нет. Для точного выявления нужного количества воды необходимо провести жесткий эксперимент. Сначала взвеситься до тренировки, а потом отпахать, как обычно, но совсем без воды. Взвеситься снова. Посмотри на разницу – именно столько воды ты должен выпивать во время тренировки.

Приобрел на днях пальто-бушлат черного цвета. Слышал, что их носят только с брюками. А с джинсами можно? Какой шарф лучше с ним носить и как завязывать?

МАКСИМ

Пальто-бушлат ты можешь носить и с джинсами, и с костюмом. Аксессуар в виде шарфа, как ты правильно заметил, не помешает. Шарф может быть как шерстяной, так и шелковый.

Существует несколько способов завязывания:

- Накинь шарф на шею, перекрести концы, один пропусти сверху вниз в образовавшееся кольцо вокруг шеи, смести получившийся узел набок.
- Накинь шарф на шею так, чтобы один конец был длиннее, его-то закинь на плечо и расправь складки.
- И наконец, самый простой и распространенный способ: сложи шарф пополам, накинь на шею, свободные концы продень в образовавшуюся петлю, красиво расправь.

Как повысить потенцию? Какие продукты и витамины нужны для активной половой жизни?

ALI

Люди издавна пытались, и порой небезуспешно, найти среди продуктов питания афродизиаки. В Европе и Северной Америке, например, такое действие приписывалось сырым куриным яйцам и грецким орехам. А на Востоке применялись несколько более изысканные продукты: рог носорога, кровь змеи, семенники различных животных. Не думаю, что многое из этого тебе подойдет, поэтому из более доступного перечислю орехи, фрукты (апельсины, лимоны, инжир, гранаты), овощи, особенно лук, пряности (чабрец, тмин, тархун, мята), морепродукты и даже банальное мясо. А Фрейд в свое время афродизиаками считал грибы, тыквенные семечки, крапиву и ржаной хлеб.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СПЕЦИИ ■ АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ ДОСУГ ■

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Андрей Прокофьев, Сергей Эмоев

ФОТО: RUSSIAN LOOK/GOLIATHIMAGES

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДАЖЕ ЕСЛИ ДЕВУШКА ГОВОРИТ, ЧТО ОНА ГОТОВА ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ТОЛЬКО С ПРЕЗЕРВАТИВОМ, НЕ ДУМАЙ, ЧТО ЭТИ ИЗДЕЛИЯ ЕЙ НРАВЯТСЯ. СОЦИОЛОГИ СПРОСИЛИ ЖЕНЩИН (И МУЖЧИН) ОБ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВАХ ЭТИХ КУСОЧКОВ ЛАТЕКСА:

	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
ПРОТИВНО ПАХНЕТ	35%	30%
ОСЛАБЛЯЕТ ОЩУЩЕНИЯ	40%	77%
ПОРТИТ СЕКСУАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ	30%	43%
СОЗДАЕТ ДИСКОМФОРТ	30%	18%

42 ДНЯ – МАКСИМАЛЬНЫЙ СРОК ХРАНЕНИЯ ДОНОРСКОЙ КРОВИ

Изобрели...

...суперпомидор. Британские селекционеры вывели сорт, в два раза более богатый антиоксидантами. Эффективен в профилактике рака, ожирения и простатита.

Оказывается...

...любовь и ненависть зарождаются в одной и той же области мозга. При этом чувство любви мешает нормальной работе других отделов серого вещества, тогда как ненависть, наоборот, стимулирует.

Доказано...

...сероводород, вырабатывающийся при гниении организмов, в том числе в человеческом кишечнике, способен снижать артериальное давление. Канадские фармакологи планируют сделать вдыхание этого газа новым лекарством от гипертонии. Дело осталось за малым: побороть его, мягко скажем, не самый приятный запах.

2013 Г. – ПРОГНОЗИРУЕМАЯ ВЕДУЩИМИ МИРОВЫМИ КАРДИОЛОГАМИ ДАТА ПОЯВЛЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО СЕРДЦА, ПОЛНОСТЬЮ ПРИГОДНОГО ДЛЯ ИМПЛАНТАЦИИ И СПОСОБНОГО ЗАМЕНИТЬ НАСТОЯЩЕЕ

Обнаружили...

...что красный цвет является маркером сексуальности у мужчин. Психологи из Университета американского города Рочестера провели эксперимент, в котором подавляющее большинство мужчин отметили как сексуальные фотографии женщин, у которых в одежде есть хотя бы один красный элемент.

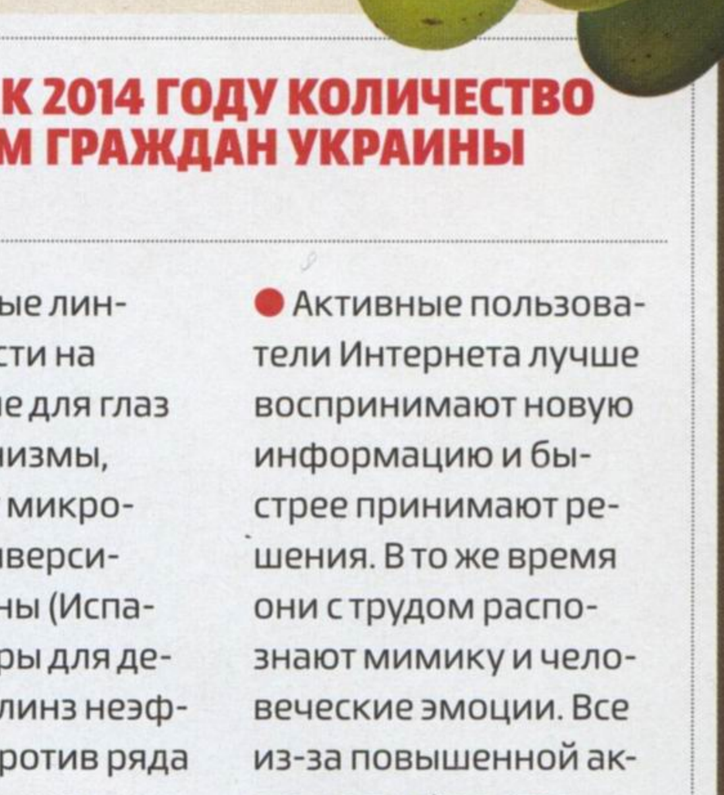
ПО ПРОГНОЗАМ ЭКСПЕРТОВ, К 2014 ГОДУ КОЛИЧЕСТВО ИНФИЦИРОВАННЫХ СПИДОМ ГРАЖДАН УКРАИНЫ ДОСТИГНЕТ 479-820 ТЫСЯЧ

Берегись!

● Человеческий риновирус – причина ОРЗ – уже через день-два пребывания в организме способен спровоцировать хронические болезни вроде астмы, говорят канадские врачи. Поэтому ни в коем случае не переноси болезнь на ногах, бери больничный хотя бы на пару дней.

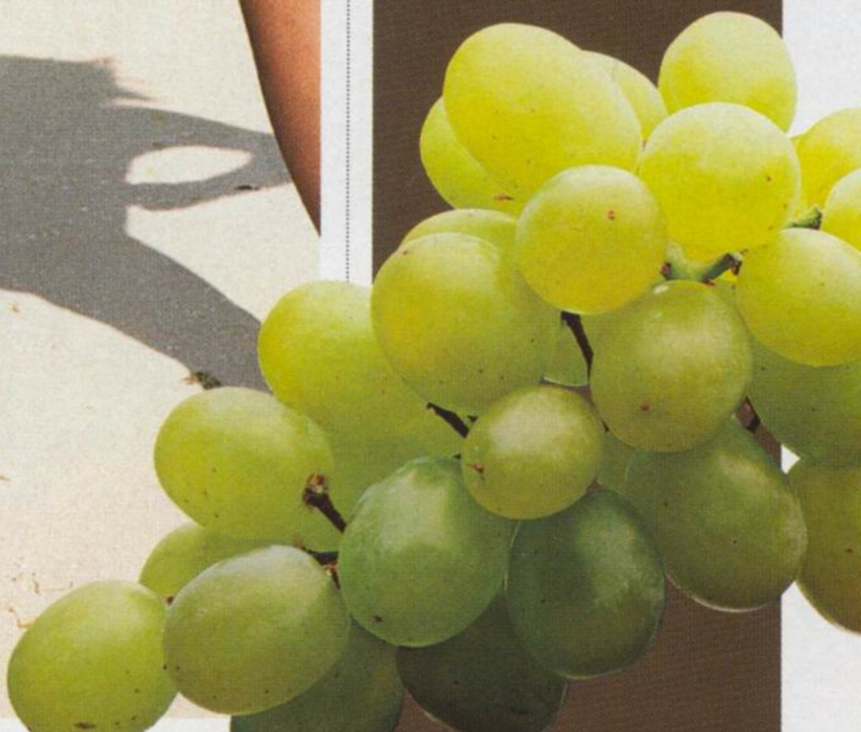
● Контактные линзы могут нести на себе опасные для глаз микроорганизмы, утверждают микробиологи университета Ла Лагуны (Испания). Растворы для дезинфекции линз неэффективны против ряда простейших, живущих в обычной воде. При длительном пребывании на слизистой глаза зараженные линзы способны вызвать ряд осложнений вплоть до слепоты. Не плавай в линзах и периодически устраивай себе "разгрузочные дни" – ходи в очках.

● Активные пользователи Интернета лучше воспринимают новую информацию и быстрее принимают решения. В то же время они с трудом распознают мимику и человеческие эмоции. Все из-за повышенной активности фронтальных долей мозга, пугают американские нейрофизиологи.



Ешь...

••• виноград вместе с косточками, советуют американские ученые. В косточках содержится мощный антиоксидант, который защищает сердечную мышцу, понижает артериальное давление, снижает риск инфаркта и нейтрализует негативное воздействие пересоленной пищи.

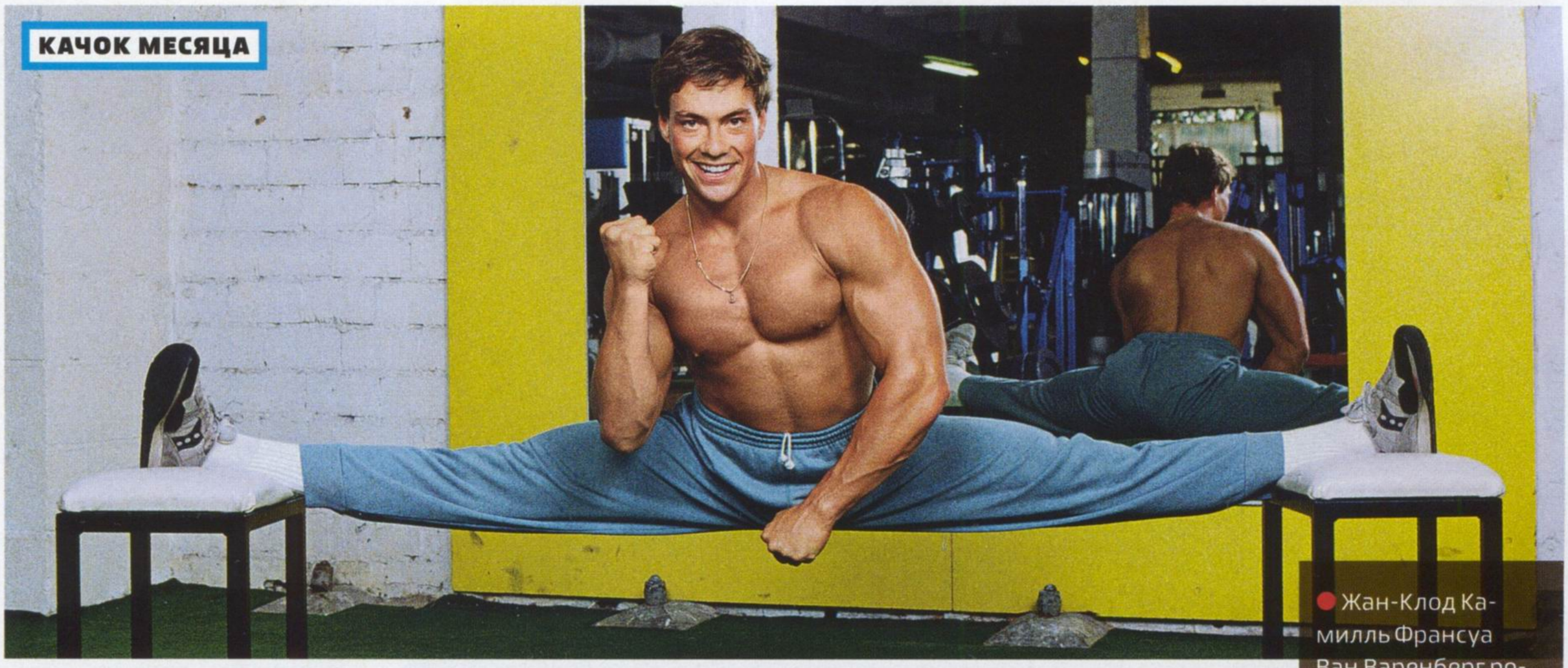


••• вишню. В ней содержатся вещества, понижающие уровень жира в организме и очищающие сосуды. Ягода не утрачивает свойств ни в сушеном, ни в мороженом, ни даже в вареном и жареном виде.

••• и пей свежесваренный кофе. Уже один запах свежемолотых кофейных зерен заставляет мозг вырабатывать белки и гормоны, которые полностью нейтрализуют стресс от недосыпания, утверждают южнокорейские ученые.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net



Жан-Клод Ван Дамм

В 1979 году Жан-Клод стал чемпионом Европы по карате в среднем весе среди юниоров, а в 1980-м чемпионом Европы среди профессионалов. Затем 2-3 года он увлекался модным тогда кикбоксингом, но особых высот в нем не достиг.

До того как стать каратистом, Ван Дамм 5 лет занимался классическим балетом.

В Брюсселе руководил собственным фитнес-клубом "Калифорния". В 1981 году его продал, развелся с женой и поехал покорять Голливуд. На первых порах дрался на подпольных рингах под псевдонимом Мускулы из Брюсселя, водил такси и был вышибалой в клубе у Чака Норриса.

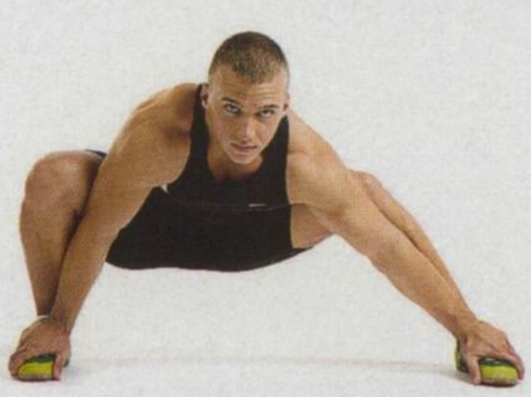
Дебютным фильмом Ван Дамма стал культовый в категории "кино про каратистов" "Не отступать и не сдаваться", где он сыграл советского кикбоксера Ивана Крушинского.

Всего на счету бельгийского актера 43 картины, последняя вышла в 2008 году. Называется "ЖКВД", где Жан-Клод сыграл пародию на самого себя.

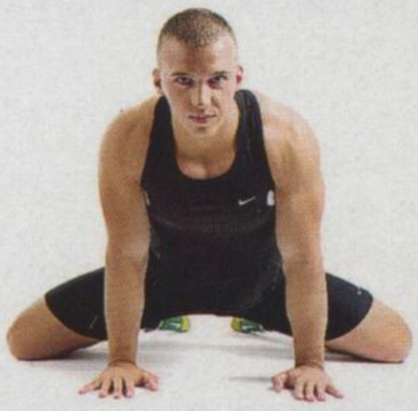
Любимый кинотрюк – поперечный шпагат. Благодаря такой растяжке спортсмен-актер сидел между двумя стульями ("Кровавый спорт"), отбивал 200-литровую бочку ("Двойной удар") и лупил врага в прыжке с разворота ("Универсальный солдат"). Кстати, именно сидя на шпагате, Ван Дамм уговорил продюсера дать ему роль в культовом "Кровавом спорте".

- Жан-Клод Камилль Франсуа Ван Варенберг родился 18 октября 1960 года в пригороде Брюсселя.
- Рост 175 см.
- Вес 82 кг.
- Жан-Клод сменил фамилию в честь американского продюсера, который помогал ему на заре карьеры в Голливуде.
- Знает 5 языков: нидерландский, французский, немецкий, английский и испанский.

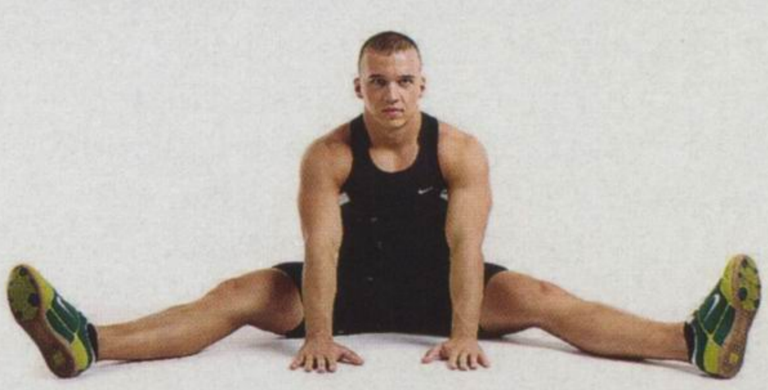
Благодаря этим упражнениям ты (при должном рвении) научишься садиться на поперечный шпагат не хуже Ван Дамма. Выполняй их не реже 4-5 раз в неделю.



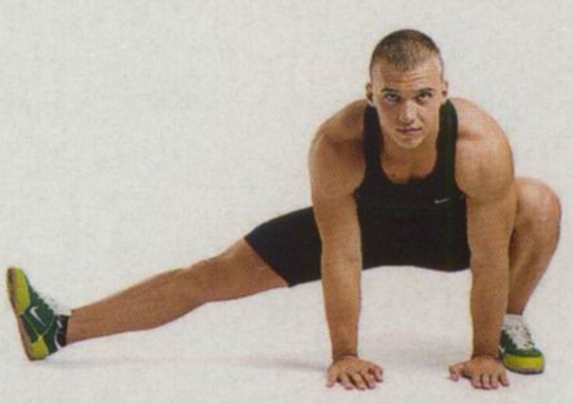
1 ДВОЙНОЙ ВЫПАД: поставь ноги на ширину двух шагов, наклонись и схвати руками ступни, ноги согни в коленях.Делай осторожные качающиеся движения вправо-влево, не отрывая при этом ступни от пола и не поднимая таз вверх, 15-20 раз.



2 МОДИФИЦИРОВАННАЯ ЛЯГУШКА: встань на колени, руки на пол, сведи ступни. Разведи колени и постарайся опуститься тазом на пол. Задержись в максимально глубокой позиции на 30 секунд. Отдохни минуту и повтори упражнение еще 2-3 раза.



3 НОГИ ВРОЗЬ: сядь на пол, выпрями ноги перед собой и разведи их в стороны. С прямой спиной наклонись вперед и постарайся коснуться пола локтями. Задержись в этом положении на 30 секунд, отдохни и повтори упражнение еще 2-3 раза.



4 УПРОЩЕННАЯ СТОЙКА СЛУГИ: обопрись на одну ногу, вторую отставь в сторону, носок вверх. Перекатись на другую ногу, опираясь на руки, почти без помощи ног. Сделай 15-20 повторов.

ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net

Другие 48 часов

Шесть советов по планированию романтического уик-энда за границей

1 Зайди на сайт www.kayak.com. Его сотрудники собрали информацию о тысячах отелей, и теперь ты можешь проверить сведения об обещанных "белоснежных пляжах", "просторных номерах" и "дружелюбном персонале". Сравни прочитанное с данными из туристического буклета. В идеале расхождений быть не должно.

2 Большинство отелей предлагают специальные "романтические программы". Убедись, что эта программа – что-то более интересное, чем бутылка вина, пошлые розовые простыни и пачка презервативов в тумбочке. Всегда лучше творить самому, чем надеяться на незатейливый гостиничный сервис.

3 Выключи телефон. Или хотя бы выключи звук и проверяй звонки и сообщения, пока она не видит. Девушке важно осознать тот факт, что ты полностью отключился от внешнего мира ради нее.

4 Обязательно распланируй время после выезда из гостиницы до вечернего выезда домой: мотание по городу с чемоданами – весьма неромантическое занятие. Закажи такси накануне – пусть заберет ваши вещи из гостиницы и подхватит вас в кафе, где ты опять же заранее забронировал столик.

5 Скрась ей обратный перелет подарком, купленным незаметно накануне. Ей немного грустно возвращаться домой после прекрасных выходных. И это как раз тот случай, когда внимание важнее самого презента – даже банальный плюшевый мишка будет очень приятен.

6 Не забудь про афте-пати по возвращении домой. Дай хорошему другу запасные ключи, пусть поставит на видном месте в квартире вазу с ее любимыми цветами и положит в холодильник бутылку вина.

Четыре европейских отеля, на которые рекомендует обратить внимание редакция Men's Health:

PROMENADE

БУДАПЕШТ Уютный современный отель на пешеходной улице в самом центре Пешта – района, где сосредоточены основные достопримечательности венгерской столицы. В гостинице не курят.

● **www.promenadehotel-budapest.com**

HOTEL DE FILOSOOF

АМСТЕРДАМ Каждый из 38 номеров посвящен одному из великих философов и оформлен в соответствующем стиле. Во дворе отеля – просторный сад.

● **www.hoteldefilosoof.nl**

EDEN

ПАРИЖ Провести выходные на Монмартре – это, может, несколько банально, но весьма романтично. Блошиный рынок и церковь Сакре-Кер – буквально в двух шагах.

KYBELE

СТАМБУЛ В каждом номере – антикварная оттоманская мебель начала XX века и пара десятков разноцветных ламп на потолке. Постоянным гостям – бесплатный вкуснейший чай и экскурсия в музей антиквариата хозяина гостиницы.

● **www.kybele.com**

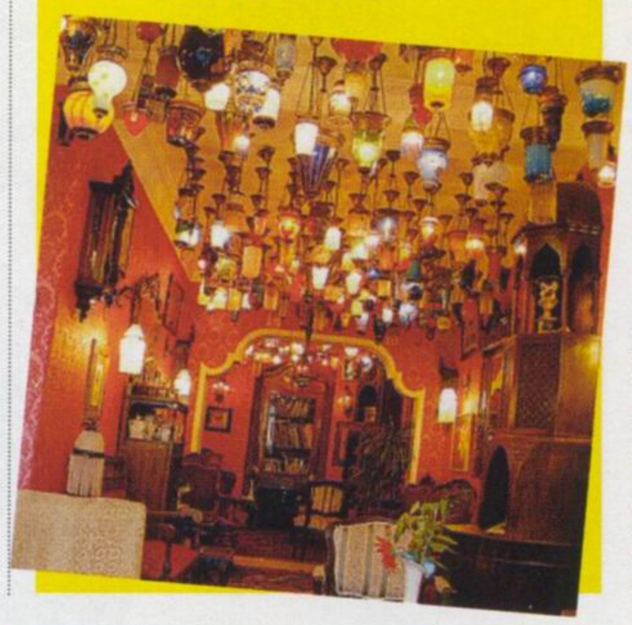


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Вам пакет!

Работники редакции получили на дегустацию 5 пронумерованных граненых стаканов с горячей жидкостью темного цвета. Для чистоты эксперимента сорта чая были известны только секретарю Ивану Глушкову.

Мы понимаем, что пакетированный чай никогда не сравнится по вкусу с правильно заваренным, но иногда без него не обойтись, как, например, без хот-дога, будильника и теста на беременность. Мы решили выбрать самый достойный в средней ценовой категории.

Чай №1
MAITRE DE THE

ОЦЕНКА: 3,4

- **Наташа Ерофеева:** "Явный привкус травы".
- **Кирилл Вишнепольский** (с расстановкой): "Ни-какой!"
- **Влад Рябинин:** "Цвет у него какой-то блеклый".

Чай №2
LIPTON

ОЦЕНКА: 3,2

- **Наташа Ерофеева:** "Вот этот чай явно помягче".
- **Антон Иванов:** "Да, помягче и поярче, и сеном не пахнет".
- **Арсений Виноградов:** "А по-моему, нет никакой разницы".

Чай №3
GREENFIELD

ОЦЕНКА: 4

- **Влад Рябинин:** "Этот чай явно лучше заварился".
- **Наташа Ерофеева:** "И вкус богаче!"
- **Арсений Виноградов:** "А по-моему, нет никакой разницы".

Чай №4
AHMAD TEA

ОЦЕНКА: 2

- **Кирилл Вишнепольский:** "Это явно чай Dilmah".
- **Влад Рябинин:** "Вообще никак не пахнет".
- **Арсений Виноградов:** "А по-моему, нет никакой разницы".

Чай №5
DILMAH

ОЦЕНКА: 4,2

- **Кирилл Вишнепольский:** "А вот это явно не Dilmah, совсем другой вкус!"
- **Наташа Ерофеева:** "Да, вкус, если так можно сказать, вкусный".
- **Арсений Виноградов:** "А вот теперь я чувствую разницу".

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДЕГУСТАЦИИ БЫЛ НАЗНАЧЕН ЧАЙ DILMAH, А ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИИ РЕШИЛИ УСТРОИТЬ СЕБЕ ЗАСЛУЖЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ И ПОПИТЬ ЧАЙКУ.

КАЛОРИЯ **Питайся правильно. В так называемых бутербродных и магазинах готовой еды.**

Сэндвич с ветчиной и сыром
579 ккал, 34,4 г жира

Фруктовый салат

Овощной суп

Сэндвич с копченым лососем
Итого: 557 ккал, 20,3 г жира

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

МЕТОД МАККОНАХИ

Голливудский актер Мэтью Макконахи не просто звезда экрана. Он ярый сторонник здорового образа жизни, серфингист, триатлонист, а в свободное от съемок и спорта время он спасает животных. В общем, нелегко ему живется. На грани стресса. Но Макконахи сформулировал для себя 7 способов справиться с негативными эмоциями и успешно применяет их на практике. Почитай, может пригодиться.

1 СМОТРИ РАБОТЕ В ГЛАЗА

Если будешь смотреть на стоящую перед тобой задачу снизу вверх и трястись от страха – все завалишь. Поставив себя в такое положение, ты не дашь себе шанса полностью раскрыться и задействовать весь потенциал. И наоборот, если будешь смотреть на работу, которую тебе предстоит выполнить, свысока – опять облажаешься. Относись к тому, что ты делаешь, с должным уважением, и ты получишь удовольствие и от процесса, и от результата.

2 ПРИУЧИ СЕБЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ МЕЖДУ ДЕЛОМ

У каждого бывают дни, когда на тренировку нет времени. Макконахи нашел выход из положения: "Я просто делаю 20 отжиманий в перерывах между делами. Одну минуту всегда можно выкроить, а больше и не нужно. Минута к минуте – и 10 подходов наберется, а это 200 отжиманий. Еще у меня есть 6-килограммовый набивной мяч. Я говорю себе: "Возьми мячик и подержи его полчаса, не опуская на землю". Всем рекомендую попробовать – тренировка, что надо!"

3 ВЫРАБОТАЙ ПРОСТУЮ ЖИЗНЕННУЮ ФИЛОСОФИЮ И ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ЕЕ

Многие из факторов стресса являются последствиями наших деструктивных поступков, считает Макконахи. Поэтому свои решения он старается принимать по простому принципу: не оставлять долгов и недоделанных дел. "Мне нравится делать все честно, прямо и до конца – так, как и положено мужчине. Я никому ничего не должен. Когда я иду куда-нибудь, я никогда не переживаю, что там будет кто-то, кому я что-то обещал сделать и не сделал. Это очень экономит нервы".

4 В ЖИЗНИ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕСТО ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЙ

"Упорно работать и все такое – это, конечно, хорошо, но не стоит забывать об удовольствиях. Многие становятся рабами бизнеса, тренировок, здорового образа жизни или диеты и лишают себя нормальных здоровых удовольствий. А это ненормально и нездорово. Нужно быть более гибким и получать удовольствие от жизни". Если ты едешь с друзьями на шашлыки и заявляешь: "Я буду есть только салат",– кому это понравится? Расслабься! Пусть твой образ жизни не заслоняет саму жизнь!"

5 НЕ ЗНАЕШЬ? ТАК УЗНАЙ!

"Спорить с пеной у рта, пытаясь доказать, что ты знаешь то, чего на самом деле не знаешь, – бесполезное занятие. Достаточно сказать "Я не знаю" – и ты сэкономишь кучу времени и нервов. Кто-то может счесть это признаком слабости, но мне кажется, что это признак ума. В конце концов, если ты уже все-все знаешь, как ты сможешь узнать что-то новое?"

6 ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ КАТАСТРОФ, ПРИЧИНОЙ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕШЬСЯ ТЫ САМ

"Как в бизнесе, так и в личной жизни нужно стараться окружить себя позитивными людьми, исповедующими ценности, аналогичные твоим. Тогда все будет в порядке и тебе не придется ожидать удара в спину – вместо этого ты сможешь просто вести свою лодку заданным курсом. Конечно, это не гарантирует отсутствия рифов, но торнадо избежать точно удастся".

7 РАЗБАВЬ СВОЙ СПИСОК ДЕЛ

Вычеркивать сделанное – приятная штука, поэтому стоит добавить в список несколько лишних, но забавных позиций вроде "покататься на велосипеде" или "выпить чаю с пирожным". Во-первых, будет время расслабиться и отдохнуть, а во-вторых, всегда будет что вычеркнуть. И вообще, когда после целого дня работы ты добираешься до конца списка, а там написано "посмотри футбол" – это круто.

ФОТО: NORTHFOTO/GLOBAL LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ДРУГИЕ ЖИР НАГУЛИВАЮТ, Я ЕГО СГУЛИВАЮ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Руслан Гадеев
ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ
РОСТ: 195 СМ
ВЕС ДО: 123 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 97 КГ
СТАЖ: 3 МЕСЯЦА

ДИЕТА

Я стараюсь максимально ограничивать себя в углеводах и животных жирах. Не ем крупы, хлеб, картошку, сладкое, пиво пить перестал. Масло — только растительное. И мясо, разумеется, диетическое: индейка, телятина. Стараюсь налегать на овощи. Фрукты, правда, не очень люблю.

ФИТНЕС

Каждый день я стараюсь устраивать себе не меньше трех прогулок — перед работой, в обеденный перерыв и после работы. Купил шагомер, чтобы мерить пройденную дистанцию. Начинал с 10 км в день, постепенно дошел до 20. Когда втянулся в режим, стал надевать на ноги отягощения, которые тоже плавно увеличивал, — сейчас у меня на каждой ноге по 2,5 кг.

Я ежедневно взвешиваюсь и по результатам составляю график и ставлю себе задачи. Чем дальше, тем худеть сложнее. В ближайший месяц я планирую похудеть до 90 кг и перейти к силовым упражнениям — наращивать мышечную массу.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

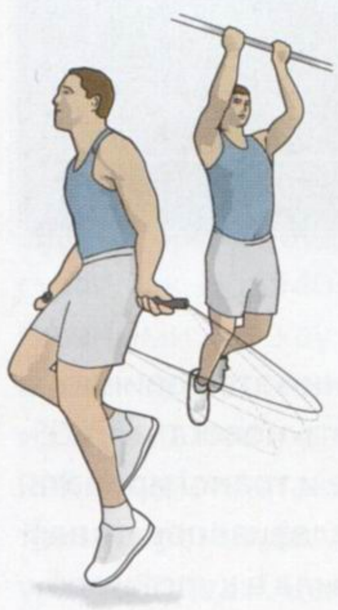
Я сделан из мяса

Без всяких тренажеров, штанг и гантелей ты можешь выжать из своего тела по-настоящему атлетические результаты. Систематически выполняй эти 6 тренировок, а затем проверь себя при помощи седьмой.

1

СКАКАЛКА – УБИЙЦА ЖИРА

Прыгай через скакалку 20 секунд. Подтягивайся на перекладине до отказа. Это один подход. Сделай 8-10 таких подходов, добавляя по 10 секунд к прыжкам в каждый нечетный подход, кроме первого.



2

ТРЕНИРОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Сделай 10 приседаний с мячом в руке, как показано на рисунке, – не касайся пола ни руками, ни коленями. С максимальной скоростью беги на противоположный конец зала. Отожмись 10 раз, опираясь одной рукой на мяч. Меняй руку с мячом после каждого отжимания. Беги назад. Встань в позицию для отжиманий, обе руки на мяче. Выпрями руки и зависни в таком положении на минуту. Повтори всю последовательность 4-6 раз.

3

ВЕЛОСИПЕД ВМЕСТО ШТАНГИ

Для начала покрути педали 2 минуты на максимальной передаче. Теперь, взяв велосипед за раму, сделай с ним, как со штангой, нечто вроде французского жима или молотков на бицепс. Выполни пару упражнений по 10 повторов каждое и снова садись за руль. И так 3-5 раз.

4

НИЗЫ МОГУТ

Подготовься к пробежке при помощи этой тренировки. Сделай 24 приседания. Выполни по 12 выпадов на каждую ногу. Повтори предыдущее упражнение, но меняй ноги в прыжке. Сделай 24 приседания с выпрыгиванием из нижней точки. Встань в позицию планки на 2 минуты. Отдохни 5 минут и беги.

5

СУПЕРПРЕСС

Делай это упражнение 3 раза в неделю, чтобы поддерживать пресс в форме. Ляг на спину, раскинув руки и ноги в форме буквы X. Приподними руки и ноги на 20 см от пола. Это стартовое положение. Поочередно поднимай руки, тяни их к потолку. Сделай 5 повторов. Теперь так же поочередно поднимай ноги. Тоже 5 повторов. Затем объединяй движения – тянись правой рукой к левой ноге, далее левой рукой – к правой ноге. Снова 5 повторов.

6

ТЯЖЕЛЫЙ РОК

Преврати банальные приседания и отжимания в настоящее испытание для твоих мышц. Чередуй серии приседаний с отжиманиями. Для увеличения нагрузки выпрыгивай из нижней точки в приседаниях и отрывай руки от пола, отжимаясь. Сделай по 10 повторов, отдохни 10 секунд. Затем по 9 повторов, и так доведи до единицы. Отдыхаем все время по 10 секунд. Сделай 5 подходов.

ПРОВЕРКА

БОЛЬШЕ ПОТА!

Сделай столько отжиманий от пола, на сколько хватит сил. Отдохни минуту. Теперь выполни максимум возможных подтягиваний обратным хватом и отжиманий на брусьях. Отдохни еще минуту. Теперь устрой себе 4-километровую пробежку. Запиши, сколько повторов ты сделал в каждом упражнении и сколько времени бежал. Устраивай себе такую проверку каждый месяц.

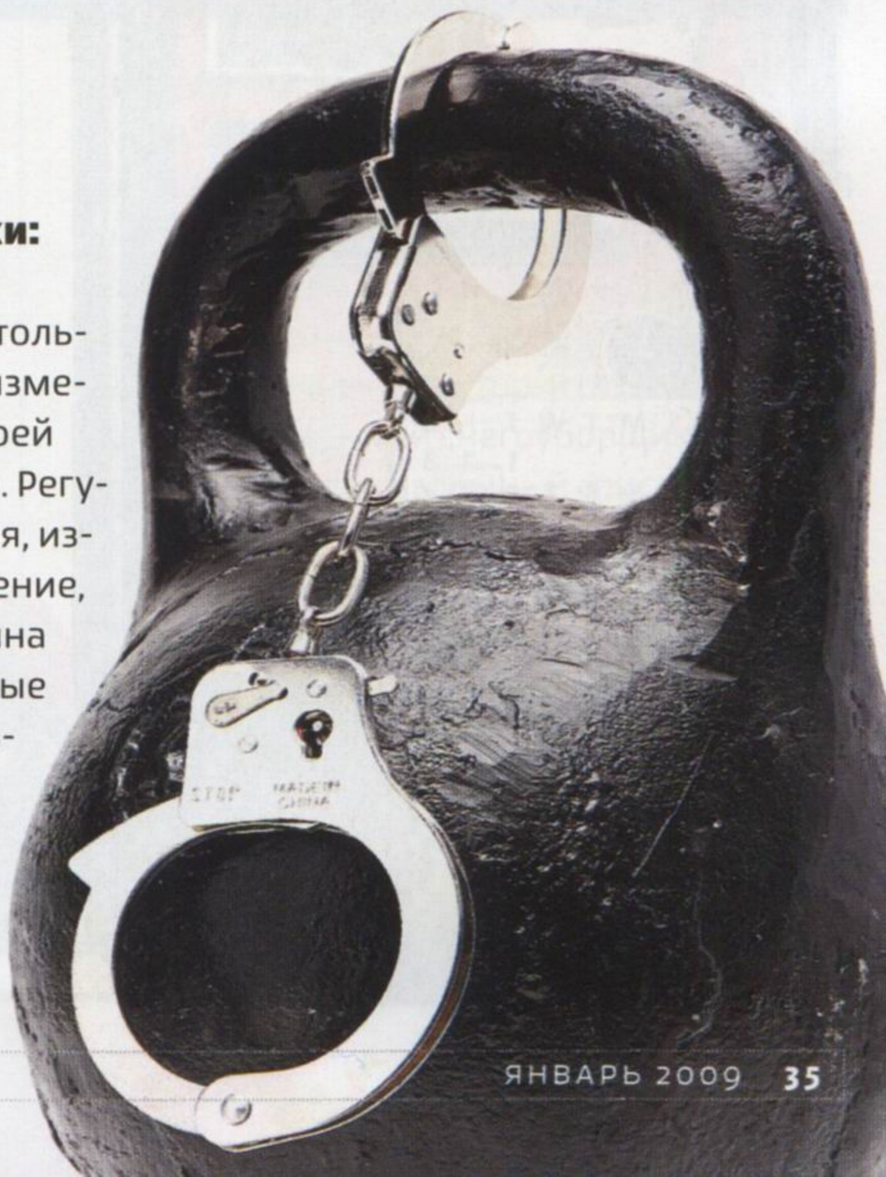
ФИТНЕС ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Умение делать то, что не очень хочется, – залог успеха, и не только в вопросах здоровья. Вот три простых совета, как заставить себя не прогуливать тренировки:

ШАГ 1: назначь определенные дни и конкретное время для каждой своей тренировки и выполняй этот график во что бы то ни стало. Это заставит тебя внимательнее планировать другие дела и встречи. Все, что тебе нужно, – помучиться с планированием своей жизни каких-то 5 недель. По мнению британских исследователей, именно столько времени требуется, чтобы сформировать у человека новую стойкую привычку.

ШАГ 2: начинай с малого – отводи на тренировки хотя бы 10 минут в день. Это отметет возможность "слишком устать для спорта" после тяжелого и нудного рабочего дня. 10 минут – совсем небольшая трата времени, которую легко вписать в любой рабочий и жизненный график. Примерно так же, как туда вписывается чистка зубов или приготовление яичницы. И со временем увеличивай число этих самых минут.

ШАГ 3: не доверяй только ощущениям – измеряй параметры своей спортивной жизни. Регулярно взвешивайся, измеряй пульс, давление, уровень холестерина в крови. Неизбежные положительные изменения облегчат тебе поддержание высокой мотивации к занятиям фитнесом.



Epidem.ru Journal-plaza.net

Телемотобритвофон

Свежая подборка вещей, без которых вполне можно жить. Правда, с этими вещами жить становится намного приятнее.

LG-KC910 Renoir

В следующий отпуск можешь ехать без фотоаппарата – если успеешь обзавестись революционным камерафоном "Ренуар". 8 мегапикселей при чувствительности до 1600 ISO и технология Touch Shot, исключающая сотрясение камеры в момент снимка – таким не каждый фотоаппарат может похвастаться. Не говоря уже о возможности подключения к Wi-Fi и 3G HSDPA для немедленной отправки изображений через Интернет. Добавь к этому интуитивный сенсорный интерфейс, поддержку Web 2.0, богатый набор мультимедийных функций и возможность набора текста с помощью сенсорной клавиатуры, аналогичной компьютерной, – и все это в корпусе толщиной меньше 14 мм. Цена – 3 599 грн.

● **http://ua.lge.com**

Samsung LE55A956

Это больше, чем обычный телевизор. Мало того что он идеально передает черный цвет и обеспечивает максимально доступный на сегодня уровень контрастности, так он еще и электроэнергию экономит – что по нынешним временам немаловажно. Более того, с помощью мультимедийных решений эта новинка позволяет просматривать новостные RSS-потоки прямо на экране и транслировать контент на несколько телевизоров в квартире, чтобы вся семья была в курсе новостей. К тому же у него два пульта ДУ! Цена телевизора с диагональю 55" – 26 990 грн.

● **www.samsung.com/ua/**

ASUS Bamboo

Компьютеры из дерева? Есть и такие! ASUS постарался и скрестил высокие технологии с традиционными материалами. В Украине уже доступны две ультратонкие модели ASUS Bamboo: U6V с экраном 12,1" массой 1,57 кг и U2E с экраном 11,1", которая весит всего лишь около 1,25 кг. Обе модели оснащены современными процессорами Intel Core 2 Duo и поддерживают Wi-Fi 802.11n. Цены: U6V с экраном 12,1" – $2700, U2E с экраном 11,1" – $2500.

● **www.asus.com**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Philips HQ6940

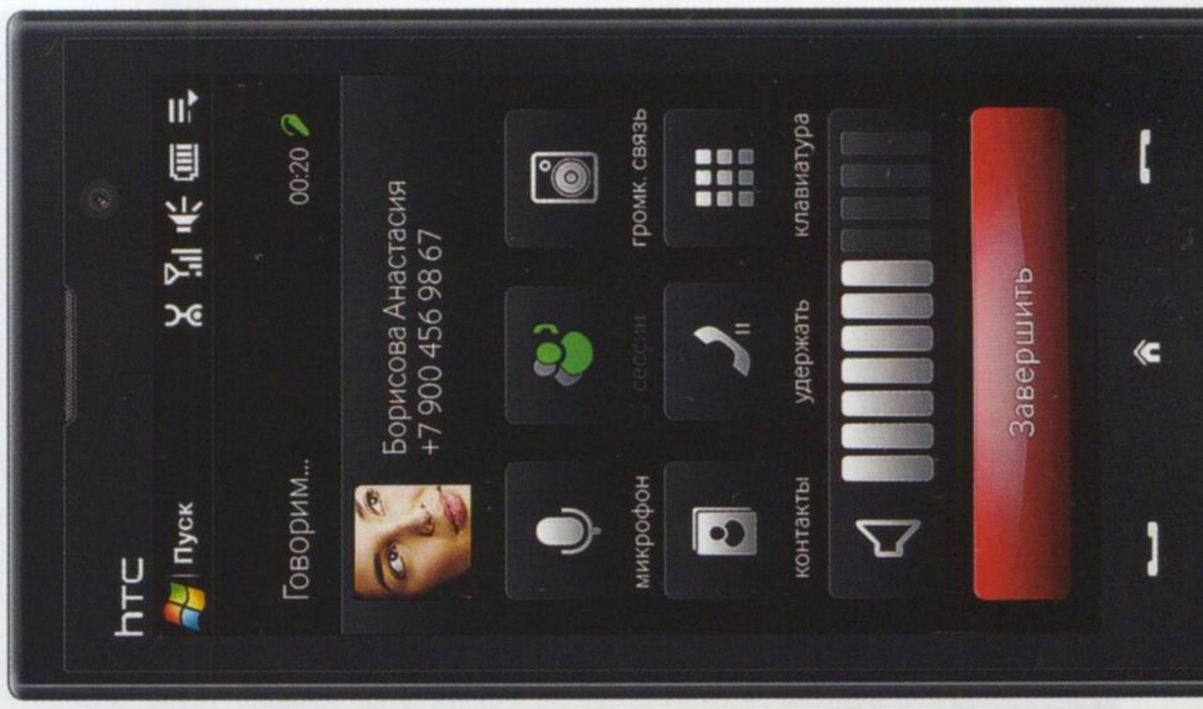
Philips закончил производство бритв с двумя бреющими головками. Даже самая недорогая модель отныне оснащена тремя, а значит, бритье будет чище и быстрее. Так, HQ6940 оборудована главными ноу-хау Philips, такими как технология Super Lift&Cut и система повторения контуров Reflex Action, а также откидным триммером, идеальным для усов и бороды. Цена – 299 грн.

● **www.philips.com**

HTC MAX 4G

Это первый в мире GSM/WiMAX-телефон. WiMAX – альтернатива 3G, способ получить такой же быстрый мобильный Интернет другим путем – через технологию, выросшую из Wi-Fi. В остальном HTC MAX 4G – это обычный коммуникатор на базе Windows Mobile® 6.1 Professional с экраном 3,8", 8 Гб флеш-памяти и встроенным GPS-модулем. Цена –5 000 грн.

● **www.htc.com**



Нетбук HP 2133 Mini-Note

Устал таскать за собой тяжеленный ноутбук – покупай Mini-Note. Ударопрочный алюминиевый корпус, датчик падения, отключающий твердый диск и предотвращающий потерю информации, слот Express Card для подключения мобильного Интернета – то, что нужно для работы вне офиса. При этом его размер меньше листа А4. Если бы он сворачивался в трубочку, его можно было бы носить в кармане...

Цена – 600-700 долларов.

● **www.hp.com**

Husqvarna 15V2 AWD

В совершенном мире такая машина была бы у каждого. Была бы, потому что с ней уход за участком у загородного дома (без которого идеальный мир вообще невозможен) превращается в увлекательное развлечение. Это и личный трактор, и газонокосилка, и даже собственный снегоуборщик. 15 л. с., полный привод и огромный список допоборудования, начиная от прицепа и заканчивая граблями для мха, – это ли не воплощение детской мечты? 33 490 грн.

● **www.traktora.com.ua**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Спасайся кто может

Простые решения непростых житейских проблем

Как избежать неловкой ситуации наутро

"В сексе на одну ночь женщин больше всего отталкивает то, что с утра они нередко чувствуют себя использованными. Варианта два. Если ты проснулся у нее – уходи, пока она спит. Если она проснулась у тебя – поведи себя как джентльмен: угости завтраком, выясни планы на вечер. Пожалуйся, что ты занят на работе до глубокой ночи. И придумай пару отговорок на случай, если девушка решит перезвонить.

Как сократить время совещания

Согласно исследованиям Университета американского города Талса, минимум 11% времени совещания уходит на обсуждение погоды, моды и свежести салата в офисной столовой. Чтобы избежать этого, разошли коллегам подробный план собрания за 30 минут до его начала. Распечатай все необходимые документы и раздай их сотрудникам.

Как сделать разрыв более легким

Подводить итог отношениям лучше всего на нейтральной территории – чтобы не было возможности излишне сентиментальничать и прибегать к прощальному сексу. Постарайся, чтобы это место не вызывало у вас обоих романтических воспоминаний. Разговаривая с ней, избегай местоимений "я" и "мы". Используй "ты". "Тебе не кажется, что наши отношения зашли в тупик?" вместо "Я считаю..." Так ты натолкнешь ее на аналогичные мысли о ваших отношениях и упростишь разрыв.

Как победить в споре

"Большинство приберегают самые сильные аргументы в защиту своей версии на конец монолога. Это неверно, – считает Эндрю Рорбах, преподаватель риторики в Йельском университете. – Если ты начинаешь с ключевых фраз, у тебя на треть больше шансов убедить оппонента. И не растекайся мыслью по древу. Чем короче твоя речь – тем лучше".

О РОЛИ ПАРОЛЯ

Еще в 2004 году мировая киберпреступность принесла злодеям больше доходов, чем наркоторговля. Как правило, жертвами сетевых атак становятся люди, пользующиеся паролями вроде Barsik_80, или всюду указывающие девичью фамилию матери. Чтобы ты не пополнил их ряды, мы выведали секреты придумывания паролей у редакции портала ItSecurity.com. Если будешь им следовать, кроме нас твой электронный кошелек никто не взломает.

1. Не используй слова, которые есть в словарях ("картошка", "глобус"), имена близких ("Мухтар", "Владимир Владимирович"), названия любимых ресторанов и имена воображаемых друзей.
2. Кроме букв, в пароле должны быть цифры. Идентификационный код, размер обуви и дата смерти не годятся. Возраст – тоже.
3. Еще лучше, если пароль будет состоять из нескольких слов, написанных слитно. К примеру, "ЖурналМенсХелс!". Пара заглавных букв и восклицательный знак тоже не повредят.
4. Чтобы закрепить результат, напиши все то же самое, только английской раскладкой клавиатуры. Разгадать шифр "12gjldbujdUthfrkf" ("12подвиговГеракла") под силу разве что Одиссею.
5. Держать в голове даже пару таких фраз – большой стресс, но ты все-таки постарайся и не повторяйся.

ФОТО: BRIDGEMAN/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

За базар ответишь

Найти общий язык с незнакомой мужской компанией всегда сложно. Тот, кто на это способен, слывет авторитетным, дельным, умным. Вот тебе несколько рекомендаций от известного специалиста, автора пособий по общению для менеджеров Алана Баркера.

● Если хочешь улучшить навыки беседы, начни с развития способности слушать. Слушать – это не тупо молчать. Зрительный контакт, жесты, кивание, короткие замечания говорят собеседнику о твоей заинтересованности.

● Внимательно следи за жестикуляцией, будь сдержаннее. Невербальные сигналы воспринимаются собеседником бессознательно, и он может что-то не то подумать.

● Беседы, направленные на установление взаимоотношений, могут прерываться или прекращаться, так как ты не знаешь этого человека. Будь готов к тому, что не найдешь понимания у всех, и не настаивай на этом.

● Избегай споров. Полемическая беседа совсем не то, чего ждут люди на вечеринках от незнакомых гостей.

● Не пытайся "влезть в душу" или попасть на чужую территорию. Имеются в виду не только прямые вопросы о личной жизни, но и выспрашивание мнений по какому-либо поводу – это всегда уязвимая тактика.

КАК СЪЕХАТЬ С ОБЛЕДЕНЕВШЕГО ХОЛМА

Секретами зимнего вождения делится Марк Кокс, инструктор школы зимнего вождения Bridgestone.

Главное – четко осознавать, как те или иные движения повлияют на распределение веса машины между колесами и на сцепление с дорогой. Если не забудешь про этот момент, доедешь до подножия живым.

1 Сбрось газ до начала спуска. Чем меньше ты будешь тормозить на ледяной горке, тем лучше.

2 Не тормози и не поворачивай одновременно. Разделяя эти действия, ты сможешь на сто процентов сосредоточиться на каждом.

3 Газовать и рулить тоже не надо. Особенно на заднеприводной машине – вес перекидывается на заднюю ось, и машина хуже откликается на движения руля.

4 Если чувствуешь, что тебя заносит, – не тормози, иначе совсем потеряешь контроль над авто. Выкручивай руль в нужном направлении, одновременно плавно и аккуратно газуй.

5 Ну и, разумеется, будь предельно сосредоточен. Выключи музыку и попроси подругу помолчать хотя бы минуту.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., STONE/FOTOBANK

ДОМОСТРОЙ

КАК ОТЧИСТИТЬ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ ВСЕГО ПОСТОРОННЕГО

ПРИКИПЕВШИЕ ДЕТАЛИ Убедись, что вцепившиеся друг в друга детали целиком металлические, без вкраплений пластика, дерева или керамики. Проблемную вещь нужно нагреть на открытом пламени паяльной лампы или газовой конфорки до ровного красного свечения. Затем остудить на воздухе и повторить процедуру 4-5 раз. В результате расширения-сжатия металлические части перестанут быть одним целым.

ПАТИНА Это неизбежный спутник изделий из цветных металлов – серебра, бронзы, мельхиора, меди. Лучший способ удаления патины – протереть предмет тряпочкой, смоченной лимонным соком или уксусом. Для нейтрализации кислоты промой вещь в растворе соды и насухо вытри.

РЖАВЧИНА Сильную ржавчину, увы, иначе как наждачкой не уберешь. Едва выступившую можно попробовать отмыть теплой водой с содой.

НАГАР Помести пустую посуду в нагретую духовку на 1,5-2 минуты (или на плиту, если у посуды пластиковые ручки). Максимально быстро подставь нагретую сковородку или кастрюлю под холодную воду. Через несколько раз нагар отвалится сам собой. Останется только вымыть посуду губкой.

Epidem.ru Journal-plaza.net

“МУЖЧИНА В ГОРОДЕ”

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

ВЫПУСК №1: **ГОРОДСКОЙ ВОЗДУХ**

● **Проживание в регионах с повышенным загрязнением воздуха грозит аллергией, астмой, ОРВИ, болезнями обмена веществ, патологиями печени, сердечно-сосудистыми болезнями, деградацией спермы, раком** – утверждают эксперты Минздрава. Разумеется, вероятность того или иного заболевания зависит от характера выбросов.

● **Хуже всего, разумеется, жителям мегаполисов.** Дело не только в том, что там сосредоточены источники загрязнения. В крупных городах возникает свой микроклимат и движение воздушных масс не сильно зависит от погоды. Над городом образуется своего рода воздушный колпак, усиливающий скопление грязи.

● **В условиях антициклона нисходящие потоки воздуха приводят к накоплению вредных веществ в нижних слоях атмосферы.** По этой причине загрязнения особенно опасны в регионах с резко континентальным климатом. В областях с частыми циклонами чище.

● **Самая неблагоприятная экологическая ситуация на Украине сложилась в Донецкой, Днепропетровской и Луганской областях.** К такому выводу пришли эксперты Всеукраинской экологической лиги. Данные были опубликовны в феврале 2008 года. Особую тревогу экологов вызывает загрязнение водных ресурсов, 61% которых не соответствует принятым нормам. Зона риска – южные и восточные области Украины.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

Британская компания Mercer Human Resource Consulting составила рейтинг самых грязных городов планеты. За основу были приняты данные об уровне загрязненности воздуха, степени утилизации отходов, качестве воды, развитии здравоохранения и уровне распространения инфекционных болезней. Индекс загрязненности измеряется процентами.
Чем ниже процент, тем хуже.

Баку, Азербайджан.
27,6%

Дакка, Бангладеш.
29,6%

Антананариву, Мадагаскар.
30,1%

Порт-о-Пренс, Гаити.
34%

Мехико, Мексика.
37,7%

Аддис-Абеба, Эфиопия.
37,9%

Мумбай, Индия.
38,2%

Багдад, Ирак.
39%

Алма-Аты, Казахстан.
39,1%

Браззавиль, Конго.
39,1%

Нджамена, Чад.
39,7%

Дар-эс-Салам, Танзания.
40%

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ВРАЧ, СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ АНТОН РИХТЕР СОВЕТУЕТ:

1 БЕГАЙ ГДЕ НАДО
Забудь о псевдополезных пробежках и велопрогулках по окрестным улицам. Доберись до ближайшего парка, а лучше поезжай с велосипедом за город. И вообще выбирайся из города при любой возможности.

2 ЕШЬ ПРАВИЛЬНО
С вредным воздействием отчасти помогают справиться продукты, содержащие антиоксиданты, – зеленые овощи, зелень, ягоды, жирная рыба, оливковое масло, вино.

3 ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО В ГОРОДЕ
В мегаполисах отработанные газы автотранспорта составляют более 50% загрязнения воздуха. Однако под их воздействие в опасных для здоровья концентрациях попадают только две трети населения – те, кто живут в центре и вблизи автомагистралей.

4 УТРЕННИЕ ПРОБКИ
В утренние часы опасная взвесь концентрируется в приземном слое (к полудню земная поверхность прогревается и под воздействием восходящих потоков воздуха “грязное” облако поднимается вверх). Регулярно меняй фильтр автомобильного кондиционера и не открывай в городе окна по утрам даже летом. Периодически жертвуй комфортом и езди на метро – так быстрее.

5 ЛЕЗЬ ВЫШЕ
В зоне максимальной концентрации вредных веществ находятся первые 5 этажей здания. На уровне 15-го этажа концентрация загрязнителей ниже в 2 раза, на уровне 30-го – в 10-20 раз.

6 ПОГОДА В ДОМЕ
Заведи побольше комнатных растений. Они избавляют воздух от формальдегида – одного из наиболее вредных компонентов современных строительных материалов. Купи домашний фильтр для воздуха, кондиционер, увлажнитель и поставь герметичные окна – так ты создашь в квартире более-менее здоровый микроклимат.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

20-25 ЯНВАРЯ

ПОСЕТИТЬ ПЕРВЫЙ ЭТАП МИРОВОГО ФРИРАЙД-ТУРА

NISSAN RUSSIAN ADVENTURE

Курорт Красная Поляна/ Краснодарский край

Второй год подряд Красная Поляна будет принимать у себя в гостях лучших укротителей диких гор на сноубордах и лыжах. Как и в прошлом году, соревнования пройдут при непосредственном участии российского издания Men's Health. С 20 по 25 января в Красной Поляне состоится первый этап мирового фрирайд-тура, далее эстафету примут три ведущих горнолыжных курорта мира: Скво-Вэлли (США), Тинь (Франция) и Вербье (Швейцария).

2 ЧАСА

ПОИГРАТЬ В

SHAUN WHITE SNOW BOARDING: ROAD TRIP

Новинка от компании Ubisoft. В принципе, игра доступна для всех платформ, однако мы рекомендуем версию для Wii. Balance Board дает довольно качественную иллюзию настоящего катания. Тут все как в жизни: наклоняемся вправо-влево – поворачиваем, вперед – ускоряемся, назад – тормозим. Трюки же выполняются с помощью Wii Remote. Но самое главное – свобода движения. Тебе не надо монотонно катиться по заранее проложенному маршруту, собирая флажки, сердечки и бутылочки. Ты действительно едешь куда хочешь.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАКУЮ КНИГУ НАДО ВЫБРОСИТЬ?

КАМАСУТРА. ЛЮБОЕ ИЗДАНИЕ

Эта дурацкая книга с картинками уже одним своим названием у кого-то вызывает спонтанную эрекцию, а у кого-то – приступ психогенной импотенции. Цитата: "Петушиное – девушка лежит на животе, широко раздвинув бедра. Юноша натягивает ее на себя, вводит член и, держась за ягодицы, раскачивает ее на себе вперед-назад, регулируя силу прижатия, а девушка обнимает его за бедра и помогает или мешает прижимать себя, регулируя тем самым продвижение члена". И картинки там обычно препоганые.

75 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК

BEAUCOUP FISH

- **Исполнитель:** Underworld
- **Лейбл:** Junior Boy's Own
- **1999**

Самый ожидаемый, проданный максимальным числом экземпляров альбом группы. Отношения между авторами заглавной темы фильма Trainspotting, быть может, одного из лучших треков за всю историю электронной музыки, были на тот момент весьма натянутыми – музыканты заперлись каждый в своей студии и пересылали друг другу кассеты с записанным материалом. Как во всякой хорошей электронике, тут полно всяких милых экспериментальных мелочей – звуков странных синтезаторов, записанных на карманный диктофон гитарных пассажей и диалогов членов группы про травлю змей. Несмотря на чувствующееся в музыке влияние жестких технoритмов "лихих 90-х", альбом получился на удивление спокойным и расслабленным. Танцевальная музыка для тех, кто не любит или уже не хочет танцевать.

47 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК

CEASEFIRE

- **Исполнители:** Emmanuel Jal и Abdel Gadir Salim
- **Лейбл:** Riverboat Records,
- **2005**

Очередная благородная попытка доказать миру, что большинство его проблем – надуманные. Судан – страна, где многие годы продолжается одна из самых жестоких в мире гражданских войн между арабским исламским севером и христианским черным югом. Музыканты-представители этих самых непримиримых противников записали вместе альбом, где смешали классическую арабскую музыку с немыслимыми ритмами Черной Африки, осовременив эту кашу хип-хопом, тоже вполне самобытным. Поскольку африканцы чисто физически не умеют петь мимо нот и не попадать в такт, прослушивание рекомендуется либо серым ненастным утром, либо вялым будничным вечером – гарантированно бодрит.

5 МИНУТ

СКАЧАТЬ ПРОГРАММЫ

SENUTI 0.50.2

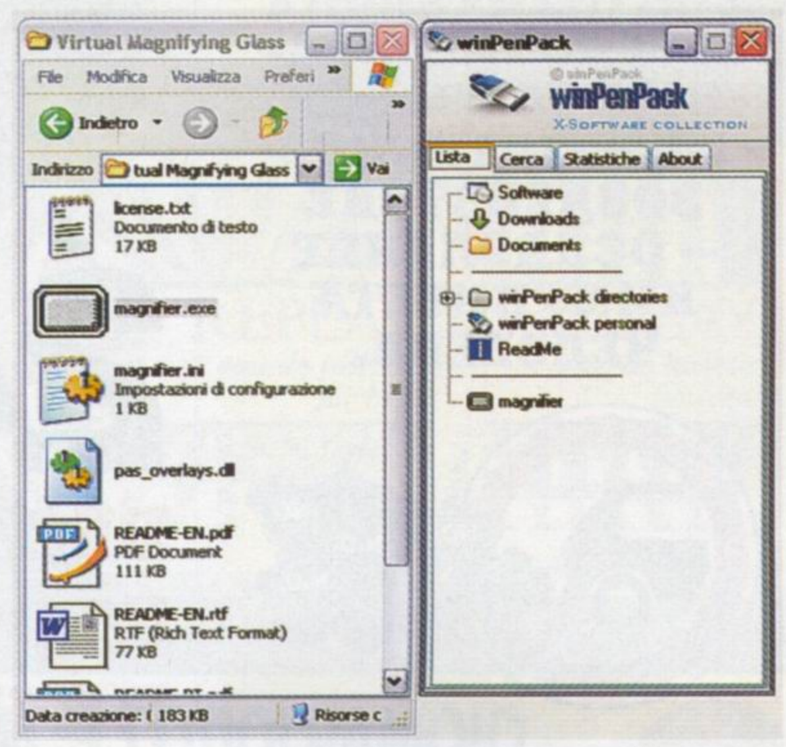
- **www.fadingred.org/senuti/download/**

Не секрет, что компания Apple, разрабатывая iPod, позаботилась о том, чтобы усложнить пользователям жизнь. Например, если к твоему "маку" подключить чужой iPhone или iPod, прослушать ты с него песни сможешь, а вытащить к себе на винт – никак. Простенькая и бесплатная программа Senuti легко обходит этот запрет. Программа сама пометит все треки, которых у тебя нет, – ты сможешь послушать заинтересовавший тебя файл, скопировать плей-листы или даже импортировать всю музыку с iPod себе в iTunes.

WINPENPACK

- **winpenpack.com/main/news.php**

Программы для Windows, которые запускаются не с жесткого диска, а с карманной флешки, – тренд последнего времени. То есть приходишь в гости, втыкаешь флешку и получаешь "свой" компьютер на "чужом" железе. С этого сайта ты можешь скачать сразу несколько сборников адаптированных под флеш-носитель абсолютно бесплатных программ – учебных, игровых, для работы в Сети – и даже сделать сборник на свой вкус. Жаль только, что интерфейс у программ не русифицирован.



Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

8 фактов, по разным причинам не поместившихся в “Голограмму”

белков среднестатистический мужчина потребляет после 6 вечера. Постарайся распределить их между завтраком, обедом и ужином более равномерно.

22%
ВРАЧЕЙ РЕКОМЕНДУЮТ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ. БУДЬ ПОТНЫМ, НО СЧАСТЛИВЫМ.

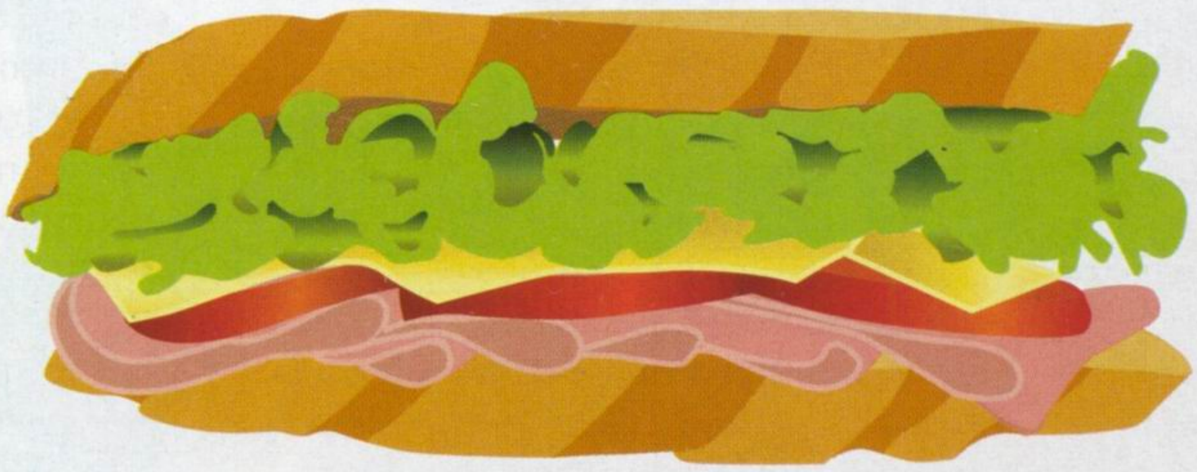
20 МИНУТ
В СРЕДНЕМ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ. НЕ ЭКОНОМЬ ВРЕМЯ НА РАЗМИНКЕ.

$105 000 000 000

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ СУММАРНЫЙ УЩЕРБ ОТ КИБЕРПРЕСТУПЛЕНИЙ В 2007 ГОДУ В США.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ
надо пить в чистом виде — утверждают немецкие ученые. Добавление лимона, сахара или молока уменьшает его полезные свойства.

ОКСИДЫ АЗОТА
САМАЯ ВРЕДНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ. ОСНОВНОЕ ИХ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ – ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ЧЕЛОВЕКА.



2467,5 кг

ВЕСИЛ САМЫЙ БОЛЬШОЙ В МИРЕ СЭНДВИЧ. ГОРЧИЦЫ НА НЕГО УШЛО 68 КГ.

18 МИНУТ

интервальной тренировки (30 секунд интенсивного фитнеса, затем 4 минуты более спокойного) дают такие же результаты, как 2 часа расслабленных занятий.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Бастард

ТЕКСТ: ОЛЕГ КАЗЕЙ

Я трус, подлец и скотина. Но знают об этом немногие. Хочешь подробностей?

Это было 10 лет назад. Ноябрь, вечер. Я сижу в редакции ежедневной газеты, лихорадочно сдаю заметку в завтрашний номер. Кто работал в газетах, подтвердит — если не сдашься вовремя и завалишь номер, ответсек заставит гвозди жрать. Та еще перспектива.

Тут звонок.

— Нам надо поговорить, — Светка даже не поздоровалась.

— Не могу щас, номер сдаю.

— Это быстро. Я внизу, у входа. Спускайся.

Делать нечего, спустился, вышел на крыльцо. Дул ветер.

— Я беременна, — Светка не смотрела на меня, смотрела в сторону.

Так-так-так. Так-так. Так. Гм. Черт возьми. Такой поворот никак не входил в мои планы.

Со Светкой мы, что называется, сошлись. Были с общей компанией в Египте, как-то вечером выпили виски. Кровать была удобной, делать было нечего — так и закрутилось. По возвращении с отдыха Светка начала заезжать ко мне то раз в неделю, то два. Готовила свой любимый борщ с вишнями, что-то там прибирала. Не любовь, временный вариант. Как там писал Довлатов? "А то после работы — вакуум… Сколько можно нажираться?"

Но ребенок — это уже серьезно. Надо жениться, наверное. А я себе представлял будущую жену и будущую жизнь по-другому.

— Ладно, поговорим, — я достал ключи от квартиры. — Езжай ко мне, я буду через пару часов.

Домой, после сдачи номера, ехал с тяжелым сердцем. Купил пару банок джина с тоником, чтобы снять стресс. Ну ладно, три. Пол-литровых.

Клацнуло кольцо на банке, зашипело, запахло елкой.

— Ну, и что ты теперь собираешься делать? — Черт, почему все трудные разговоры происходят по одному сценарию?

— Почему — я? Мы…

Epidem.ru Journal-plaza.net

Говорил много и неубедительно. Я пока не готов к таким серьезным шагам. У меня работа (клац, пшшш…). У меня однокомнатная квартира — как мы здесь поместимся? (Клац, пшшш…) А ребенок… Ну что — ребенок?

Однако джин начал действовать и картина уже не представлялась столь отчаянной. В конце концов, можно не жениться. Есть родители, в конце концов, младенца можно сбагрить им. Мама будет только рада.

— Оставляй ребенка, вырастим, — я был благороден, воодушевлен и немного любовался собой.

На следующее утром, впрочем, алкоголь выветрился. Сомнения вернулись. Где-то месяц я мучался, а потом сжал сердце в кулак и бухнул — давай делать аборт. Уж не помню, что я говорил дальше, как плакала Светка, как объясняла, что ребенок уже живой и нельзя идти на убийство. Помню твердо свое ощущение — надо дотерпеть до конца. Ну да, подлость. Маленькая. В сравнении с тем, что мой план на жизнь остается в силе. Я все-таки не просил ее беременеть. Ребенок — общее решение, ведь так?

Через три дня мы поехали в клинику. Вышли из метро, дошли до чугунных ворот. Тут Светка уцепилась за ограду и сквозь зубы прошипела, что никуда не пойдет. Мой план рухнул. Я пытался разжать ей пальцы и отцепить от забора, уговаривал, ругался — все без толку.

Потом мы несколько месяцев не виделись. Компания перестала со мной общаться. Ну и фиг с ней. Пару раз звонил муж Светкиной подруги — здоровый усатый мужик. Предлагал встретиться и все обсудить. Предлагал вести себя как мужчина. Я и повел — то есть послал его.

В августе — не помню, какого числа, — Светка позвонила.

— Поздравляю. У тебя сын.

— Угу.

— Приезжай посмотреть.

Вот уж не знаю, что меня дернуло поехать. Должно быть, любопытство. Прикольно же — ребенок. Опять же делать мне ничего не предлагали, только приехать.

На пеленальном столике в детской лежала козявка со скрюченными ногами. Федя. Мальчик размахивал ручками и мяукал; пахло чем-то теплым и противным, как ваниль. Мы погрузили дитя в коляску и пошли гулять в парк. Встречавшиеся по пути мамашки со своими колясками ободряюще мне улыбались. По-прежнему пахло.

— Федю надо зарегистрировать, — Светка все так же не смотрела на меня.

— Угу.

— Пойдем завтра в загс? Ты там тоже нужен.

— Угу.

Но из загса назавтра я позорно сбежал. Прямо из кабинета, где спросили, на какую фамилию записывать ребенка и какое отчество ему давать. Качать на руках, агукать — пожалуйста, но запись в паспорте? Нет уж. Если закрыть глаза, а потом открыть — ничего этого уже не будет. Можно жить дальше.

В следующий раз Светка позвонила через два с половиной года. Сказала, что работает, денег на няню нет. Ребенка нужно каждое утро возить в детский сад, а вечером забирать. Готова отдать свою машину. У меня как раз — никого и ничего, даже работы нет. Ладно.

Федя оказался неожиданно некрасивым ребенком, белесым мальчиком с большим носом. Сразу стал звать меня папой. Я свозил его в сад, забрал. Потом еще раз. На третий день вечером Светка позвонила — задерживаюсь на работе, посиди с ребенком. По дороге домой Федор неожиданно закапризничал: хочет какать. Что делать? Стрелой, нарушая правила, домчался до дома, затащил мальчика к себе на восьмой этаж, долго стягивал комбинезон. Уф, успел. Крошка навалил в унитаз неожиданно большую кучу.

ФЕДЯ ОКАЗАЛСЯ НЕОЖИДАННО НЕКРАСИВЫМ РЕБЕНКОМ, БЕЛЕСЫМ МАЛЬЧИКОМ С БОЛЬШИМ НОСОМ. СРАЗУ СТАЛ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ

Стоп. Зачем это я все делаю? Стоило идти на компромиссы с самим собой и чувствовать себя скотиной, чтобы через пару лет все же сдаться?

Когда Светка пришла, я объявил, что не хочу вот этого ничего. Вот ключи от машины, я не готов. И не надо плакать.

Сейчас я счастливо женат; трое детей. Старший — сын жены от первого брака. Я с готовностью записал его на свою фамилию и дал свое отчество ("Свой долг перед вечностью я вернул", — думал так. Отказался от своего ребенка, но взял чужого. Мы теперь квиты?). На днях ко мне в кабинет зашел приятель, он в курсе. Нашел на "Одноклассниках" Светкин аккаунт, видел Федора. Говорит — похож.

Залез посмотреть. Да, похож. Черт бы побрал эти "Одноклассники".

Выяснилась такая штука. Можно неудачно купить машину, потом продать ее и забыть об этом. Можно сказать кому-то грубое слово и потом не общаться годами. Все останется в прошлом. Но ребенок — вот он, ходит по Земле где-то в нескольких километрах от меня. А с годами что-то неконтролируемо стало меняться внутри. И поступки, которые 10 лет назад казались правильными и обоснованными (в конце концов, кто ее просил беременеть?), вдруг перестают быть таковыми. И ждешь неприятных сюрпризов уже не от мира, а от самого себя. Что будет, если еще через шесть-восемь лет он позвонит в дверь и скажет: "Здравствуй"?

Или это я позвоню к нему в дверь? ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

52 Кухня
10 правил пользования ножом шеф-повара

56 Карьера
6 опасностей, ждущих тебя на корпоративе

58 Секс
9 маленьких хитростей от больших экспертов

62 Ликбез
5 способов избежать нападения животных

64 Психология
12 методов борьбы со стрессом

ЕХТRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ЖЕНСЕКРЕТ

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА

Вот сидит перед тобой прелестное существо, глаза нараспашку. А знаешь ли ты, что именно в этот момент она задумалась о смене партнера? А знаешь ли ты, что она делает, когда ты уезжаешь на работу? Нет, не ее версию, а правду? Мы спросили у читательниц журнала Cosmopolitan, что они скрывают от своих мужчин. В опросе отметились более 4000 участниц, у каждой была возможность выбрать несколько вариантов продолжения фразы: "Твой мужчина не догадывается, что..." Итак, ты, возможно, не догадываешься, что...

26%

СКРЫВАЮТ ЧТО-ТО ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ ДО ТЕБЯ

"Однажды мужчина заикнулся о том, что его предыдущая девушка никогда не ложилась спать, если он задерживался на работе. Никогда не чувствовала себя так мерзко – какое-то школьное ощущение, что тебе кого-то ставят в пример. Этот урок я очень хорошо усвоила: я не говорю о прошлом и надеюсь, что мужчина будет достаточно умен, чтобы не рассказывать мне о своих любовных историях"
ВИКТОРИЯ, 28 ЛЕТ

ФОТО: МИХАИЛ ТАРАСОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

21%
ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА ПОДУМЫВАЛИ О ТОМ, ЧТОБЫ СМЕНИТЬ ПАРТНЕРА

"Да я каждый божий день размышляю, не пора ли мне сменить мужа на мужчину, пьющего чуть меньше пива, зарабатывающего чуть больше и храпящего чуть тише? Еще я регулярно думаю, что сменить стоит работу, подруг и ребенка – на такого, который не балуется. Но, конечно, никогда этого не сделаю, потому что люблю все таким, как есть".

СВЕТЛАНА, 30 ЛЕТ

"Если она задумается об этом всерьез – ты узнаешь, не сомневайся, – уверяет психолог Елена Лаврова. – Женщина устроена так, что всегда ищет наилучшего партнера. Она представляет кого-то на твоем месте и сравнивает, однако ты все еще с ней – значит, ты в этом сравнении выигрываешь. И она совершенно права, скрывая от тебя свои мысленные эксперименты: зачем тебе повод для беспредметной тревоги?"

19%
ХОТЯ БЫ РАЗ ТЕБЕ ИЗМЕНИЛИ

"Всякая хорошая мать обязана передать дочери важнейшую информацию: даже если ты изменила, имей мужество и мозги никогда в этом не признаваться. В конце концов, изменить можно неосознанно, или назло, или в беспамятстве, но любого нормального мужчину эти объяснения не устроят. Даже если прошло 40 лет и рогоносец на смертном одре выпытывает признание, дай ему умереть спокойно, со светлыми мыслями о тебе".

ИРИНА, 27 ЛЕТ

15%
ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ МЕСЯЦА ХОТЯ БЫ РАЗ БЫЛО СТЫДНО ЗА ТЕБЯ

"Мой бойфренд отлично водит, но обязательно глохнет на светофоре, когда мы едем с папой на дачу. И палец из дырявого носка торчит только тогда, когда мы примеряем в магазине дорогие туфли... Конечно, в такие минуты я готова убить его, но вида не подаю: в конце концов, когда в гостях его мама, ему тоже наверняка стыдно, что я не кипячу кухонные полотенца".

ЕКАТЕРИНА, 22 ГОДА

"Заметь, что почти 85% открыто выскажут тебе свое недовольство, – комментирует Елена Лаврова. – Оставшиеся 15% не хотят выглядеть занудами, но обязательно запомнят твой промах, и когда промахов накопится много, тогда держись. Правда, есть один нюанс: женщины стараются не критиковать своего мужчину на людях, а потом критика теряет свою актуальность. Но осадок-то остается".

20%
РЕГУЛЯРНО МАСТУРБИРУЮТ В ТВОЕ ОТСУТСТВИЕ

"Возможно, ее потребность в сексе гораздо выше той, о которой она отваживается заявить, – разъясняет Владислава Маркова, психолог, ведущий специалист центра семейного консультирования "Ольвия". – Так может случиться вследствие определенного воспитания, в котором сексуальность не поощрялась. Возможно также, что она просто стесняется тебя, – но в любом случае хорошо, что она этим занимается. И если тебе не нравится ее стеснительность, налаживай доверительное общение, помоги ей почувствовать себя уверенной рядом с тобой, даже если она делает что-то, что считает не очень правильным".

20%
ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА ХОТЯ БЫ РАЗ СИМУЛИРОВАЛИ ОРГАЗМ

"Обычно я разыгрываю этот спектакль исключительно из добрых побуждений и только для парней, к которым неравнодушна. Он так старался и пытался быть нежным – так почему бы мне не сделать вид, что он лучший любовник на планете?"

АННА, 20 ЛЕТ

"Очень распространенный обман, в котором не признаются: ведь это может задеть мужчину, – говорит Светлана Костина, ведущий психолог психологического центра "Дом". – Суть в том, что женщине иногда проще сыграть чувства, чем объяснять, что сегодня не хочется и не получается".

14%
ФЛИРТУЮТ С КОЛЛЕГАМИ НА РАБОТЕ

"Я никогда не признаюсь мужу, что кокетничаю в офисе и веду фривольные беседы в курилке. По-моему, это заложено в женской природе: я нарядилась, накрасилась и надушилась – так что же, всем моим усилиям пропадать?! К тому же, флиртуя, я даже в мыслях не имею завести роман – это просто способ чувствовать себя привлекательной".

НАТАЛИЯ, 29 ЛЕТ

"Каждому из нас необходимо постоянное подтверждение того, что мы чего-то стоим, – утверждает Владислава Маркова. – Но мы, сами того не замечая, ценим одни качества партнера и зачастую не отдаем должное другим. И именно этот "дефицит" вызывает необходимость привлекать внимание других людей, в том числе представителей противоположного пола. А легче и безопаснее всего флиртовать именно с коллегами".

КОЗЯВКИ В ЧАЙ

Мы предложили участницам опроса также указать свой вариант того, что они скрывают от мужчин. Лучше бы мы этого не делали.

- Я ношу линзы.
- Я врала, что у меня месячные, чтобы не заниматься с ним сексом.
- Скрываю вероисповедание.
- Что продукты в магазинах стоят не так дорого. Сэкономленное трачу на себя.
- Я кладу ему козявки в чай.
- Я скрываю, что ни разу не получила наслаждение за несколько лет совместной жизни.
- Я скрываю свой возраст.
- Интересуюсь еще и девушками.
- Я говорю ему, что замужем, хотя это не так.
- Что он дурак.
- Втихую ем сладкое.
- Меня любит еще один мужчина.
- Роды нашего первенца были легкими!
- Хочу один раз сходить на свидание вслепую. С другим.
- Иногда его хочется придушить.
- Я трачу на маникюр по три часа.
- Я не предохраняюсь.

Есть и хорошие новости. Велик шанс, что твоя девушка скрывает от тебя лишь то, как сильно она тебя любит и что очень хочет за тебя замуж. Среди ответов из серии "Твой вариант" каждый пятый был именно таким.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Святая derevnia

Хочешь узнать, что твоя девушка думает о твоей маме (если они, конечно, знакомы)? Спроси у нее. А мы тем временем опросили девушек, чтобы узнать, как они относятся к мамам своих мужчин. И вот что выяснили.

40% Я СЧИТАЮ, ЧТО ОНА ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

39% В ЦЕЛОМ ОНА ПРИЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК, НО МНОГО ОБЩАТЬСЯ С НЕЙ – ТЯЖЕЛО

11% ОНА НЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК, НО Я ГОТОВА ЭТО ТЕРПЕТЬ

9%* ОНА ПОСТОЯННО ВМЕШИВАЕТСЯ В НАШУ ЖИЗНЬ, И ЭТО БЕСИТ!

* Потерявшийся 1% пришелся на "Свой вариант", где треть ответов были вроде "Я с ней не знакома" и "Она умерла до нашего с ним знакомства", также встретились следующие: "Derevnia", "Я ее боюсь", "Смущает, что она моя первая учительница", "Сцуко", "Таких, как она, – одна на миллион", "Она воспитала хорошего сына", "Она – сумасшедшая старуха!", "Мне кажется, с его мамой даже легче, чем с ним", "Святая" и даже "Тупф" (что-то очень личное).

"Отношения "две женщины – мужчина" – сложный треугольник, – комментирует семейный психолог Руслана Амелина. – Особенно когда одна из женщин – мама мужчины, а другая – его невеста, жена, подруга. Мужчина часто оказывается в ситуации выбора: мама или любимая? В норме предпочтение должно отдаваться девушке, но для мужчин, которые в 20-30 лет все еще эмоционально привязаны к матерям, такой выбор – самое мучительное, что только может быть. В результате почти 60% девушек испытывают трудности в общении с (потенциальной) свекровью. Те 40%, которые отметили, что мама их мужчины – замечательная женщина, или пока ни разу не пережили ни одного серьезного конфликта с ней, или же, к своему счастью, встретили мужчину, который действительно вырос и обрел полную независимость от родителей".

В общем, лучший выход для тебя – жить отдельно от матери и дать ей понять, что в твоем доме есть только одна хозяйка, а мать здесь гостья. Это с одной стороны. А с другой – ни в коем случае не произносить фраз типа: "А вот моя мама готовила яичницу (манную кашу, профитроли, утку по-пекински) по-другому". Любое сравнение в пользу матери (даже скрытое: ты ведь не сказал "лучше") может быть истолковано как вызов и со временем (через пару секунд) привести к конфликту. ■

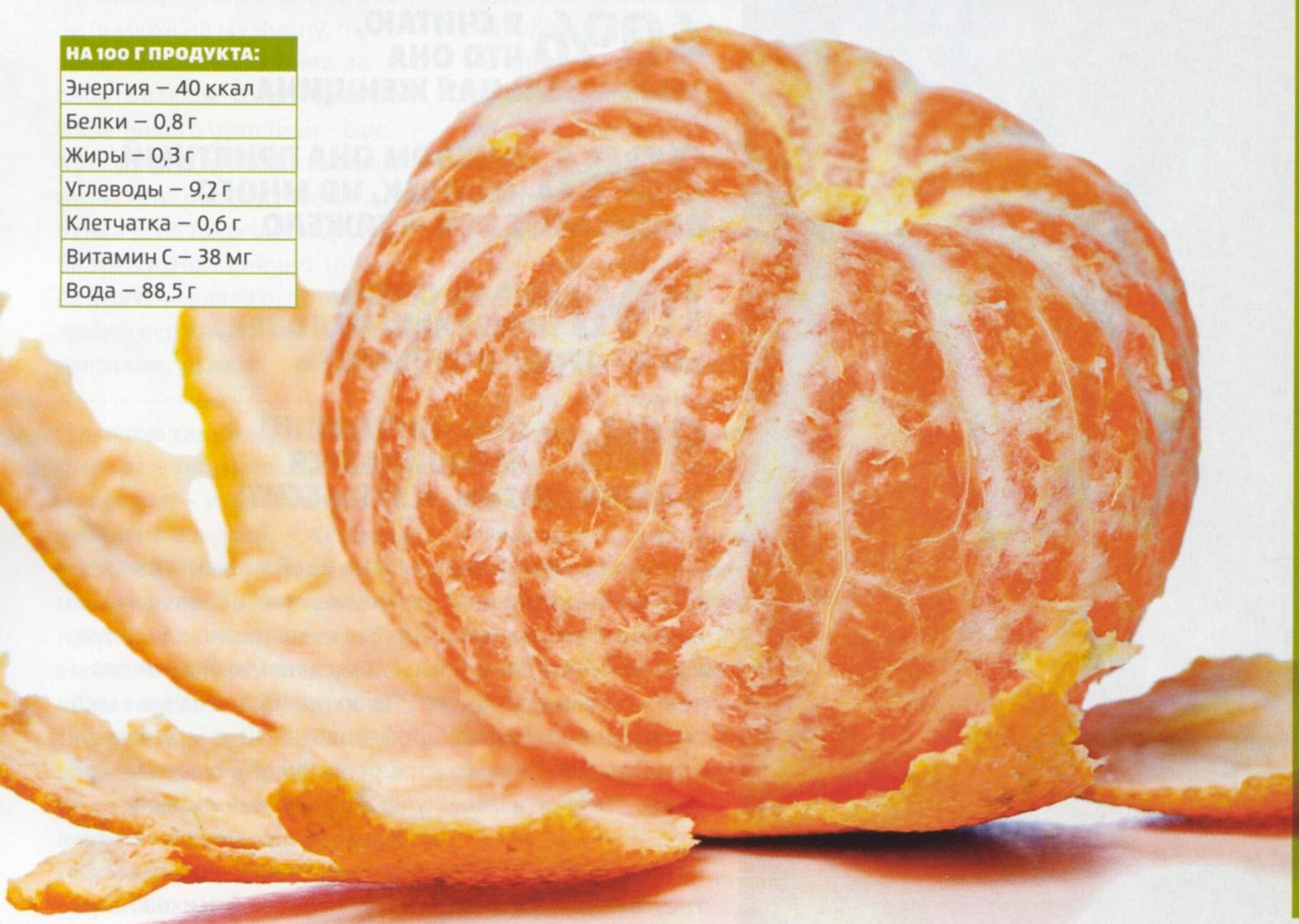
Epidem.ru Journal-plaza.net

с Бруно Марино

МАНДАРИН

Цитрус из семейства рутовых созревает аккурат к началу зимы. Купить в январе что-нибудь более полезное тебе вряд ли удастся.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 40 ккал
Белки – 0,8 г
Жиры – 0,3 г
Углеводы – 9,2 г
Клетчатка – 0,6 г
Витамин С – 38 мг
Вода – 88,5 г



Для человека советской закалки аромат мандаринов – это запах Нового года, а сами они – неотъемлемый атрибут праздничного стола. Другое дело – испанцы, итальянцы, марокканцы... В странах, где Citrus reticulata растет не хуже, чем в наших широтах картошка, он известен не только как фрукт, но и как лекарственное средство. А все потому, что мандарины:

- **улучшают аппетит,**
- **полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта,**
- **помогают вывести из легких мокроту при бронхите,**
- **являются хорошим противоастматическим средством.**

А их сок прекрасно утоляет жажду при высокой температуре.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

1 ЦИТРУСОВО-МЯТНЫЙ САЛАТ

Что нужно: 6-8 мандаринов, 8-10 веточек мяты, стебель лука-порея, половина луковицы, 1 ч. л. красного винного уксуса, 4 веточки фенхеля. Не найдешь фенхель, бери укроп, это не фатально.

Что делать: мандарины очисть, раздели на дольки, сними кожицу и нарежь мякоть на три части. Все остальное нашинкуй в произвольной очередности и так мелко, как тебе захочется. Смешай ингредиенты в салатнице, сдобри уксусом и подавай.

2 ТЕЛЯТИНА В СОУСЕ ИЗ МАНДАРИНОВ

Что нужно: 5 мандаринов, 500 г телячьей вырезки (лучше корейки), немного муки, 1 ст. л. оливкового масла.

Что делать: выжми сок из 3 плодов, остальные очисть, раздели на дольки, сними кожицу и нарежь мякоть на 2-3 части. Цедру от 2 мандаринов измельчи, смешай с мякотью и соком в сотейнике и поставь на средний огонь. Мясо нарежь медальонами толщиной с большой палец и обваляй в муке. Поджарь на масле (по 2 мин. с каждой стороны), затем переложи в сотейник (сок должен уже закипеть) и накрой крышкой. Туши до готовности на среднем или слабом огне.

3 МАНДАРИНОВАЯ ГРАНИТА

Что нужно: 4 стакана мандаринового сока, цедра 2 мандаринов, сок 1 лимона, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана воды.

Что делать: смешай все жидкие ингредиенты в кастрюле, добавь туда же сахар и доведи до кипения. Убавь огонь до медленного, всыпь в кастрюлю измельченную цедру и вари, помешивая, 5-7 мин. Процеди сироп, дай ему остыть до комнатной температуры и поставь в морозилку на пару дней. Готовую граниту измельчи ножом или вилкой и подавай в креманках.

4 ЦЕЛЬНОМАНДАРИНОВЫЕ ЦУКАТЫ

Что нужно: 10-12 мандаринов, 4,5 кг сахара, большая кастрюля, много времени.

Что делать: свари сироп из 3 кг сахара на 3 л воды. Как закипит, снимай сироп с огня, клади в него мандарины, закрывай крышкой и оставляй при комнатной температуре на 30 дней. По истечении этого времени замени сироп, сделав его менее сладким (0,5 кг сахара на литр воды), и оставь в нем мандарины еще на 10 дней. Полученные цукаты подсуши на свежем воздухе и подавай на десерт.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1. Не бойся пробовать новые, пусть даже странные сочетания вкусов.

2. Не позволяй официанту портить твое блюдо...

3. ...и сам его не порть.

4. Не смешивай морепродукты с пармезаном.

5. Пицца – это уникальное блюдо.

6. Запивай пиццу правильно.

НА ЗАМЕТКУ ЧИТАТЕЛЮ

Например, цитрусовых с шоколадом, или цитрусовых с мятой, или мяты с шоколадом. Все три сочетания вызывают неизменный восторг у тех, кто пробует их впервые.

Часто бывает так, что официант приносит блюдо и тут же нависает над ним с огромной перечницей: "Вам поперчить?" – и у посетителя складывается ложное впечатление о том, что так и надо. А на самом деле официант, возможно, никогда сам и не пробовал это блюдо, хочет услужить, но перец испортит весь вкус.

Попробуй сначала чистый вкус продукта, а уж потом, если посчитаешь нужным, добавляй приправы и соусы.

Этот сыр убивает вкус моря. Он сам по себе убийца вкуса. Какой смысл заказывать дорогое блюдо – спагетти с морепродуктами – и добавлять в него пармезан? Если тебе так уж нравится вкус пармезана, посыпь им блюдо с томатами, ризотто или просто белую пасту.

В том смысле, что верить байкам о том, что заказывают пиццу на закуску перед пастой, не надо. В действительности так никто не делает, если только он не слишком голоден.

Допустим, красным вином. Или пивом. Или лимонадом. Или даже колой, но только не белым вином. Для белого вина пицца – еда слишком тяжелая. Не надо обижать хороший напиток.

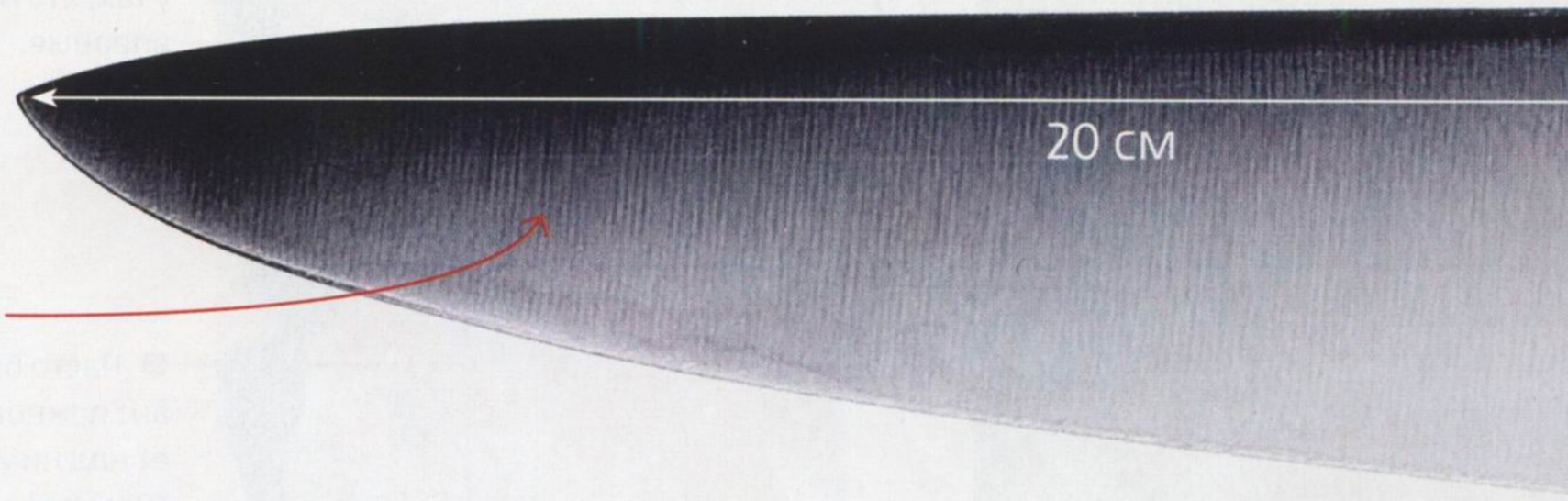
Epidem.ru Journal-plaza.net

КРАТКИЙ ГИД ПО ФРАНЦУЗСКОМУ НОЖУ

От итальянского шеф-повара

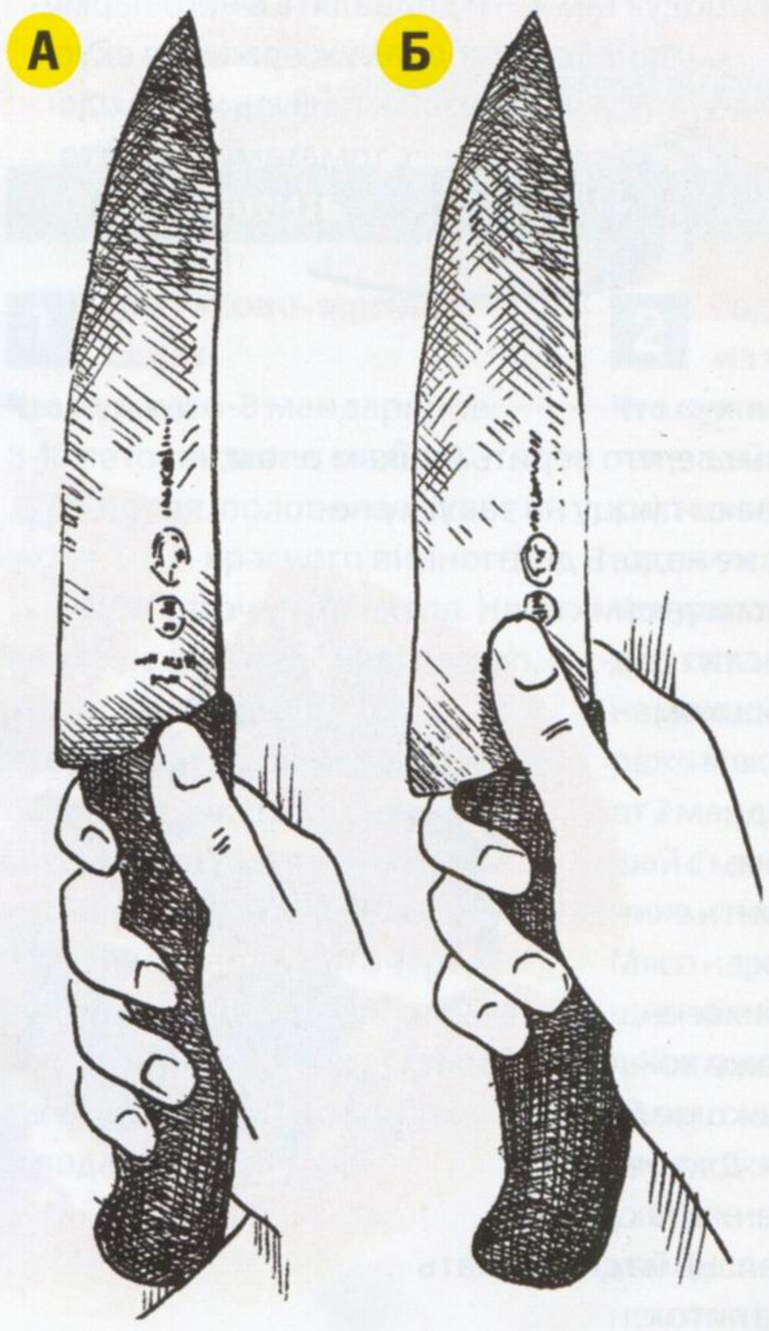
Как выбрать?

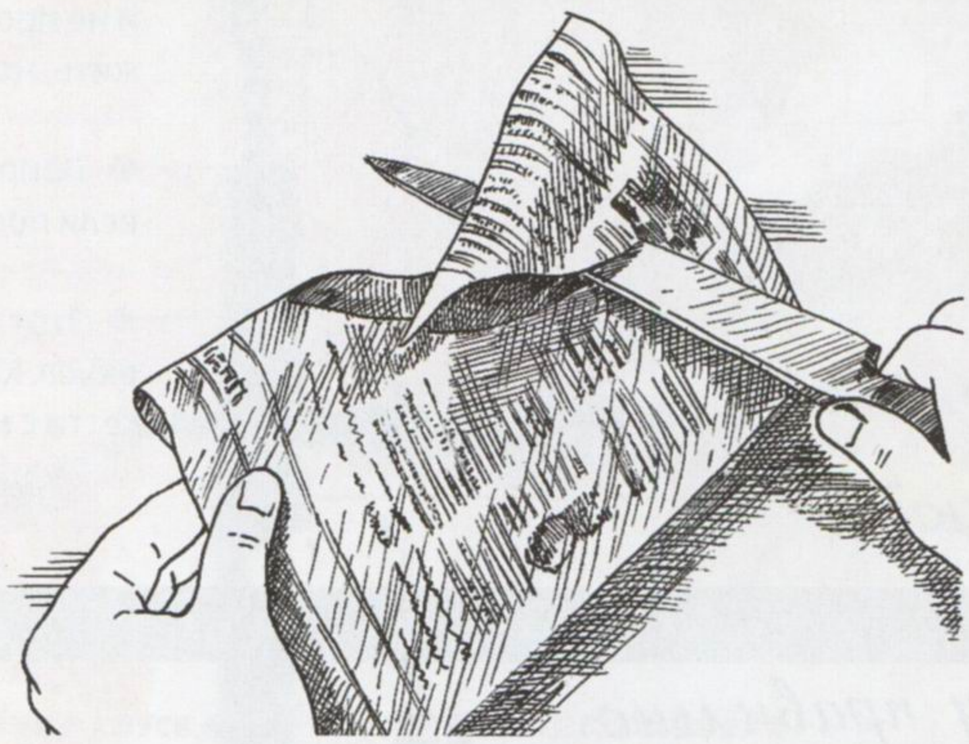
Ширина лезвия: 4 см
Длина лезвия: 20 см
Материал лезвия: высокоуглеродная нержавеющая сталь – заточил, и долго нет никаких проблем. Некоторым педантам больше нравятся модели из обычной стали, потому что они острее. Это так, но и точить их нужно чаще. А супердорогие, но суперострые керамические разновидности на поверку оказываются и суперхрупкими.



Как держать?

Большинство людей держат нож, обхватив его всеми пальцами только за ручку **(А)**. Шеф-повара делают иначе – большой и указательный пальцы находятся на лезвии **(Б)**. Это позволит лучше контролировать ход ножа.



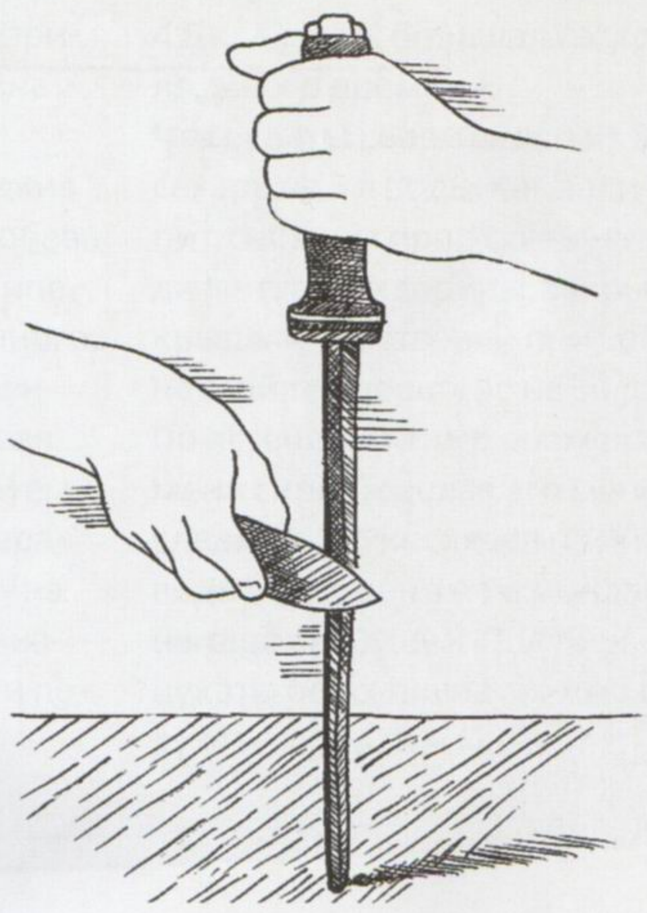


Как проверить?

Хочешь проверить, не затупился ли нож? Поскреби лезвием по ногтю большого пальца (ноготь и лезвие – перпендикулярны). Удалось снять легкую стружку – нож острый.
Есть и другой способ (для тех, кто дорожит маникюром). Сложи газетный лист вдвое, но сгиб не заминай. А теперь попробуй разрезать его, как показано на рисунке, просто под тяжестью ножа. Режет – поточишь потом.

Как точить?

С каждым приличным набором ножей продается приспособление для правки лезвия – мусат, круглый напильник с насечкой вдоль длины. Если нож стал хуже резать, проведи несколько раз по мусату лезвием, сохраняя между ними угол 20°. Повтори для другого бока лезвия. Но помни: "править" и "точить" не совсем одно и то же. Мусат поможет выровнять режущую кромку, избавит от микрозазубрин и вернет ножу тем самым былую остроту. Но если режущая кромка банально истерлась, лезвие придется именно точить, в смысле стачивать. Например, на камне (под силу только профессионалам) или на специальной точилке (с качеством не угадаешь, поэтому острым нож остается ненадолго).



ИЛЛЮСТРАЦИИ: А.АВЕРЬЕВА, ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

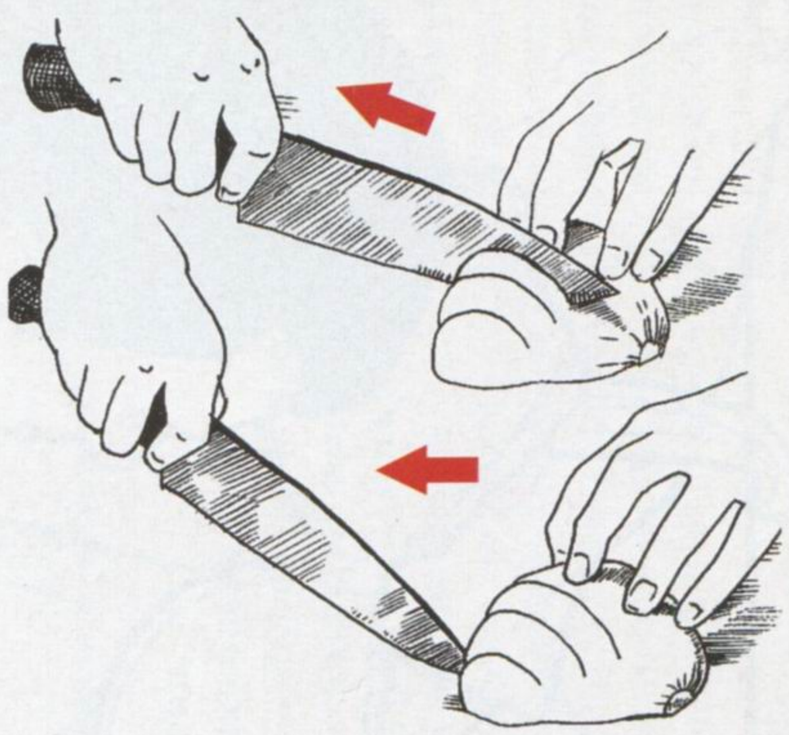
Epidem.ru Journal-plaza.net

Французский нож, или "нож шефа", – универсальное орудие в руках повара. Его исторический прототип – нож мясника, созданный, чтобы расчленять. Со временем миссия ножа изменилась, и сегодня им нарезают, шинкуют, измельчают, а иногда даже чистят и рубят. Вот несколько полезных советов по применению французского ножа для ежедневной практики.

Ручка ножа должна уравновешивать лезвие. А форма ее должна быть настолько удобной, чтобы нож стал как бы продолжением твоей руки. Так что, выбирая французский нож, не ориентируйся лишь на то, красиво ли он будет смотреться в подставке на разделочном столе.

Как использовать?

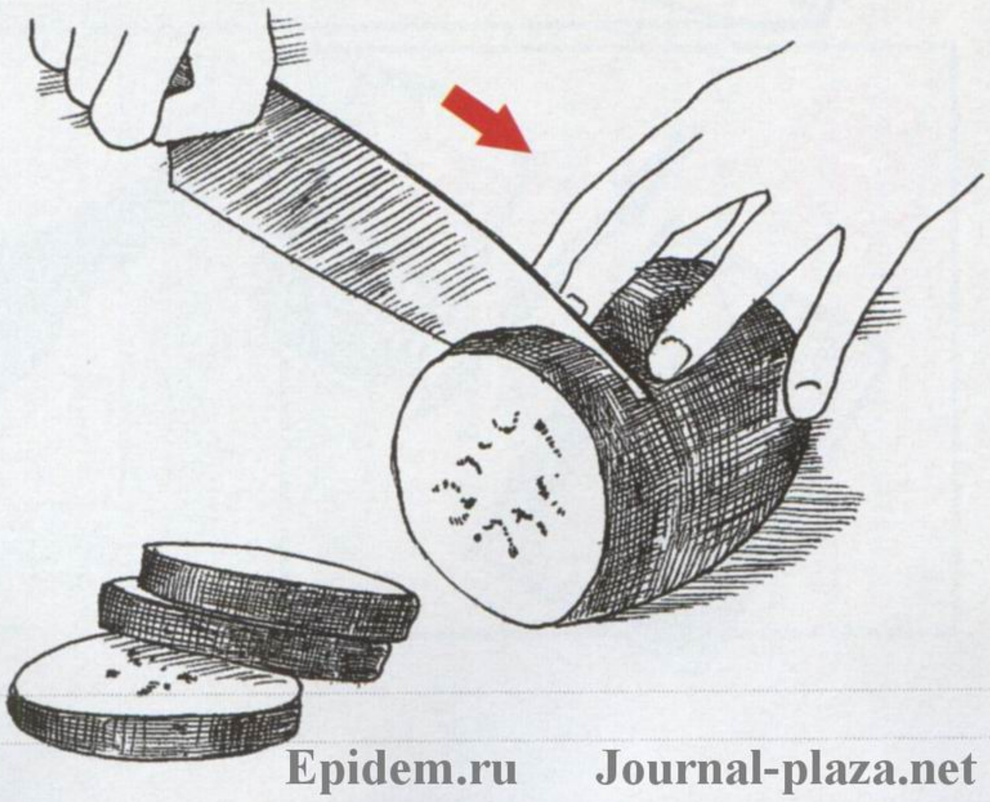
Все лезвие Хочешь что-то быстро измельчить (например, чеснок или зелень) – прижми свободной рукой кончик к разделочной доске (доска и лезвие должны быть перпендикулярны), создав искусственную ось хода и поворота лезвия. Это упростит задачу.



Только острие Всякий раз, когда ты работаешь кончиком ножа (например, чтобы надрезать луковицу перед шинковкой), совершай движения на рабочую руку, к себе – они точнее.

Тыльную сторону Не можешь разрезать твердый кабачок, помоги себе свободной рукой, нажав на тыльную сторону ножа. Разумеется, в этот момент лучше проложить между ладонью и лезвием что-нибудь мягкое.

Середину лезвия Когда используешь центральную часть (шинкуя, например, баклажан), режь от рабочей руки, это движение менее точное, зато мощнее. Кстати, если нарезать нужно что-то небольшое в диаметре (например, стебель сельдерея), кончик ножа должен всегда находиться на разделочной доске.



Пальцы Никогда не ставь кончики пальцев вплотную к лезвию. Контролируй его приближение вторыми фалангами, порезать их куда сложнее.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТЫДНЫЙ ДЕНЬ

Обычная вечеринка отличается от корпоративной примерно так же, как дружеский разговор от допроса: в последнем случае все, что ты скажешь или сделаешь, будет использовано против тебя.

Чтобы грядущий корпоратив не стал твоей лебединой песней на этой работе, мы заранее расскажем, как выпутаться из сложных ситуаций – или хотя бы минимизировать ущерб, если ситуация выглядит совсем уж скверно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEE WOODGATE

5 Тебя потянуло на драку

Если у тебя просто чешутся руки, лучше предложи устроить дружеский "Боксерский клуб" и определить чемпиона офиса, чем просто хватать за грудки заместителя директора. Прекрасный способ навалять давнему врагу (только поменьше агрессии и больше юмора).

НЕТ: не покалечь никого: даже надоевшая работа лучше, чем КПЗ (если, конечно, ты не работаешь в КПЗ).

ДА: если случился конфликт, постарайся залакировать его тостами и братанием. А вообще, если ты чувствуешь, что с каждым стаканом злишься все больше, иди домой.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: после драки, если она все-таки случилась, кулаками не машут, а идут в отдел персонала или к начальству. Пока тебя не вызвали туда приказом, лучше сам покайся и предложи включить в твой контракт пункт о "сухом законе" на вечеринках – это лучше увольнения.

УРОВЕНЬ РИСКА: *******

6 Ты случайно узнал чужую тайну

Порой это способно навредить тебе даже больше, чем если бы кто-то узнал твою.

НЕТ: не смотри на заговорщиков пристально и не делись своим открытием с другими.

ДА: сделай вид, будто ты каждый день застаешь секретаршу в объятиях двоих курьеров, а начальника – в женском белье. По большому счету – тебе разве не все равно?

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: возьми отгул или даже отпуск. Пусть вчерашние заговорщики успокоятся и убедят себя в том, что ты был пьян и ничего не помнишь.

УРОВЕНЬ РИСКА: *****

Epidem.ru
Journal-plaza.net
www.menshealth.com.ua
MH

1 Ты высказал все, что думаешь

Иногда расстояние от "ваше здоровье!" до "пошли вы!.." можно измерить с помощью нескольких порций мартини – особенно если накипало давно и накипело много.

НЕТ: держись подальше от начальства и окружающих его карьеристов. Вдруг не сдержишься! Если пьянка происходит в офисе, не пиши деловые письма.

ДА: пусть твой гневный спич обрушится на уши лучшего друга – выйди на улицу и позвони ему. Выговоришься и заодно проветришься.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: все-таки не сдержался и наговорил лишнего? Засунь свое самолюбие поглубже и извинись перед обиженным. Честный разговор лучше, чем недомолвки, которые могут вырасти в серьезную вражду. Кстати, умение признать свою неправоту характеризует тебя как умного и трезвого (несмотря на вчерашнее) человека.

УРОВЕНЬ РИСКА: ******

2 Ты клеил девушку босса

Или его любовницу/жену/дочь. В общем, внедрился в круг его самых интимных интересов, о чем он тебя не просил (а что, так тоже бывает).

НЕТ: если начальник сам укажет тебе, что ты танцуешь не с той, с кем надо, не вздумай валить все на нее. Даже если это она пригласила тебя на танец и положила твою руку себе на грудь. Пока эта женщина значит для него куда больше тебя, все сомнения будут трактоваться исключительно в ее пользу.

ДА: сделай удивленное лицо (без тени страха или смущения!) и потрясенно сообщи, что, оказывается, у него чертовски хороший вкус. Ну а лучше, перед тем как подкатывать к симпатичной незнакомке, выясни у друзей, кто она.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: при условии, что ты держался в рамках приличий, никакого риска быть не должно. А если жена босса сейчас плещется в твоей ванне – лучше возьми отгул.

УРОВЕНЬ РИСКА: *********

3 Ты испортил казенное имущество

В 2005 году компания Canon сообщила, что увеличивает толщину стекла на своих копирах, чтобы аппараты не рушились под весом офисных работников, копирующих части тела.

НЕТ: бойся трезвенников – если видишь, что за тобой уже следят офисные стукачи, постарайся наступить на горло своей песне и особо не шали.

ДА: если попался, лучше не юли, а честно признайся. Возможно, это как раз тот случай, когда чистосердечное признание смягчает наказание.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: иди к начальству и первым предложи оплатить ущерб (если, конечно, в список жертв твоего веселья не попал его Maybach). Проявив такую инициативу, ты покажешь, что готов ответить за все, что делаешь, и, возможно, даже поднимешься в его глазах из вчерашнего пепла.

УРОВЕНЬ РИСКА: *****

4 Ты соблазнил сотрудницу и даже не помнишь какую

Исследование Wilkinson Sword выявило, что 54% офисных работников имели любовную связь во время корпоративов, так что ты не одинок.

НЕТ: на этот счет существуют всего два правила: 1) никогда не спи с сотрудницами без презерватива и 2) никогда не спи с сотрудницами. В служебных интрижках есть любопытная закономерность: чем меньше компания, тем больше последствий.

ДА: если сдержаться нет сил – сделай это не на вечеринке, а после нее, у тебя или у девушки дома. Там вы точно не попадете в объектив камеры слежения или мобильников коллег.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ: даже если все, что ты помнишь, – это мелированный затылок, тепло улыбайся всем мелированным затылкам в офисе. Если дама выразит желание обсудить ваше будущее, спокойно сообщи: несмотря на то, что все было так здорово (это важно!), ты не готов к серьезным отношениям. Последней фразой твоей речи должно быть что-то вроде: "Все, работаем. Целуешься ты, кстати, действительно потрясно".

УРОВЕНЬ РИСКА: ****** ■

Epidem.ru
Journal-plaza.net

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ БОЛЬШОГО СЕКСА

К сожалению, мы еще не изобрели принципиально нового способа заниматься любовью. Так что пока эксперты Men's Health работают над этим вопросом, можем предложить тебе лишь несколько советов по улучшению старого, доброго.

ТЕКСТ: АНТОН ЯБЛОНОВСКИЙ

ЭКСПЕРТЫ

Виктория Лукшина
клинический психолог, семейный психотерапевт

Антон Савенко
врач-психиатр, психотерапевт, к.м.н.

За последние 10 лет мы рассказали тебе о сотнях разных исследований и экспериментов в области секса, но умолчали о самом масштабном – том, в котором занят каждый из нас.

По статистике, средний мужчина занимается любовью, трахается или совершает половой акт более 4000 раз за свою жизнь и, естественно, накапливает некий опыт. Чаще всего, эти знания используются исключительно в личных интересах и за пределы одной спальни не выходят. Мы не могли мириться с таким положением вещей и принялись за работу: проштудировали письма читателей, интернет-форумы для взрослых и провели опрос среди знакомых с целью найти несколько советов, которые помогли бы тому или иному человеку превратить простой секс в феерический. Следовать им или нет – решать тебе. Но то, что все эти маленькие хитрости проверены на людях, – неоспоримый факт, а это уже что-то значит.

1 АЗБУКА УДОВОЛЬСТВИЯ

"Все женщины, с которыми я имел дело, испытывали яркие, интенсивные оргазмы от игры "Алфавит". Просто берешь и "пишешь" кончиком языка вокруг ее клитора заглавные буквы английского алфавита, от A до Z. Впрочем, редко когда оргазм у женщины случался позже буквы M".

ВИКТОРИЯ ЛУКШИНА: По большому счету физиологические ощущения, испытываемые женщиной в этой игре, ничем не отличаются от обычной оральной стимуляции клитора. Другое дело, если заранее сообщить о правилах игры – это может включить фантазию партнерши. Например, партнерша представит, что она – маленькая девочка, изучающая алфавит. Но скорее игра "Алфавит" больший интерес представляет для мужчины.

2 СТРАХ И ТРАХ

"Однажды я решил устроить романтический вечер, не предусмотрел только одного – подходящего фильма для совместного просмотра. В итоге мы сидели при свечах и смотрели по телевизору ужастик "Крик". Моя подруга и так трусиха, а тут еще и фильм не для слабонервных... Впрочем, он подействовал на нее необычным образом. Она сначала испугалась, а потом (как сама рассказала после) испытала сильнейшее возбуждение – такого бурного секса у нас до этого не случалось!"

В.Л.: Стоит разделять страх непосредственно в сексе и за некоторое время перед ним. Сильные негативные чувства во время полового акта уже граничат с садомазохизмом. А легкий испуг, предшествующий близости, способствует накоплению психоэмоционального напряжения, сброс которого происходит во время оргазма. Хотя такие "прелюдии" сугубо индивидуальны, так как фильм ужасов у кого-то может вызвать банальное отвращение.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 РВАТЬ И МЕТАТЬ

“Когда какая-нибудь моя футболка или рубашка изнашивается, я не выкидываю ее, а надеваю перед сексом. Во время занятий любовью жена рвет мою одежду. Эта небольшая деталь придает сексу ощущение дикости и первобытного желания. Нам обоим очень нравится”.

АНТОН САВЕНКО: Респондент сам объясняет, почему это доставляет ему удовольствие. Занятие сексом – это в первую очередь инстинкт. Древний, животный инстинкт, именно поэтому “ощущение дикости” дает более яркие и сильные эмоции. Таким образом каждый из партнеров как бы снимает маску и отдается своим желаниям и чувствам.

В.Л.: Можно провести аналогию с другой инстинктивной потребностью – приемом пищи. Не каждый в этом признается, но есть руками и откусывать зубами приятнее, чем пользоваться вилкой и ножом. Тут как раз похожий случай.

4 СТОЯ НА СВОЕМ

“Через несколько лет брака мы с женой поняли, что наш секс окончательно превратился в рутину: легли в кровать, поцеловались – и вперед. Лекарство от скуки было найдено такое – теперь мы стараемся не начинать нашу прелюдию лежа, и пока не разденемся, горизонтальное положение не принимаем: это оттягивает момент начала секса и делает ласки более чувственными. Позже я даже вычитал, что вертикальное положение более естественно для эрекции, так как кровь быстрее приливает к пенису”.

В.Л.: В самом начале отношений, на пике страсти, прелюдия часто начинается за пределами постели. Возможно, партнеры в описанном примере, не торопясь в постель, напоминают себе об этом этапе сексуальных отношений, что позволяет сделать половой акт более страстным.

А.С.: Если у вас нет проблем с эрекцией, то положение вашего тела с точки зрения физиологии не имеет значения. Ведь кровь без проблем достигает головного мозга, даже когда человек стоит. А мозг расположен повыше члена.

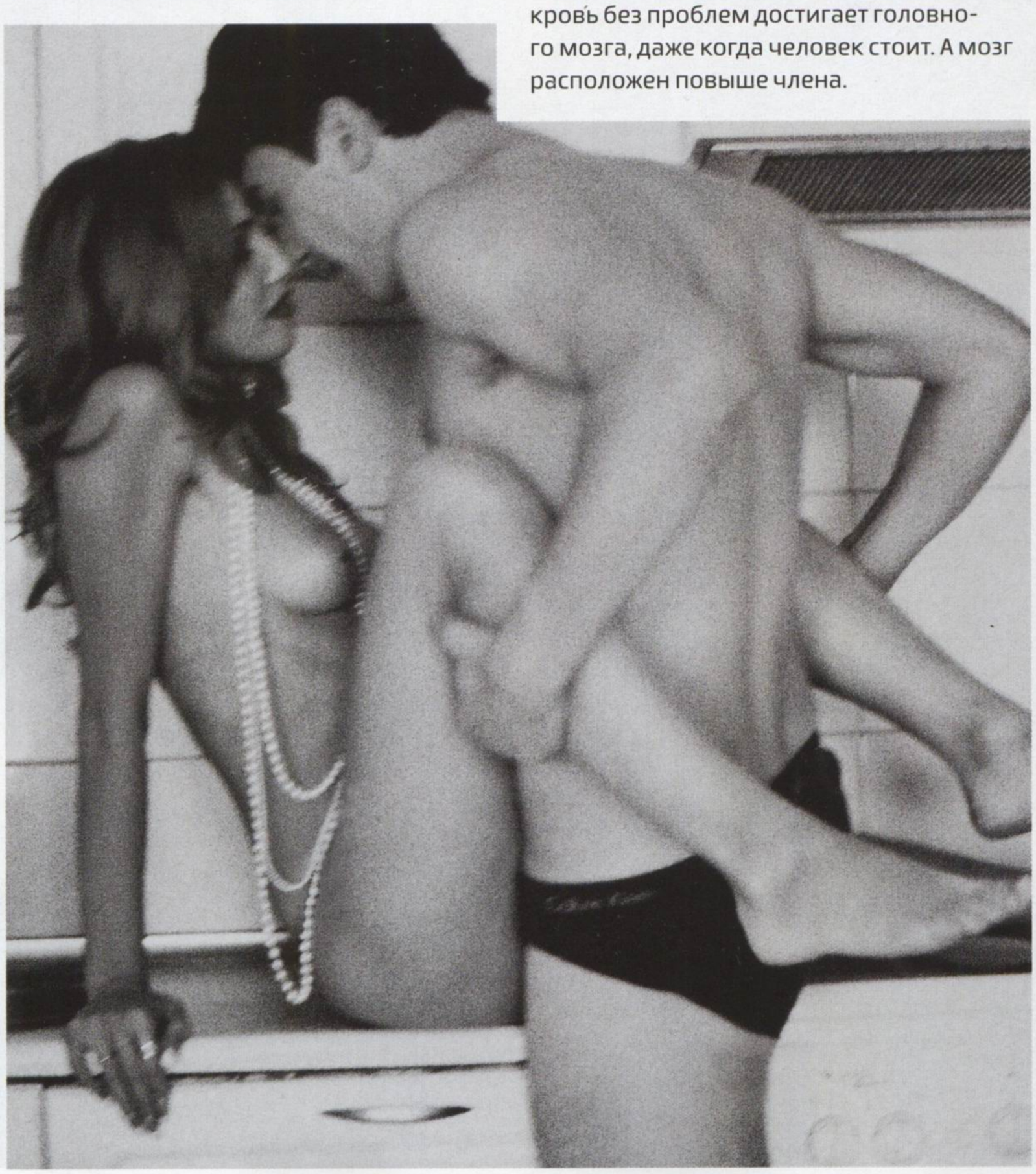


ФОТО: ВАЛЕРИЯ ЛАЗАРЕВА; МОДЕЛИ: АЛЕКСАНДРА КУЧЕРЕНКО, ДИМА БЕРЧЕНКО

Вибратор бытовой

“У моей жены была странная, на первый взгляд, фантазия – она хотела, чтобы мы занялись сексом на... работающей стиральной машине. Естественно, в итоге ее мечта сбылась: она села на машину, а я просто встал перед ней. Сначала мы занимались любовью как обычно, но когда машина перешла в режим сушки и затряслась, моя жена, сильно обхватив мои бедра ногами, испытала сильнейший оргазм. Теперь мы регулярно занимаемся сексом на стиральной машине и даже придумали разные позы – иногда она ложится на нее животом, а я встаю сзади. Хотя поза не главное: секрет – в цикле сушки, который превращает машину в огромный вибратор и доставляет женщине незабываемые ощущения”.

А.С.: Ничего необычного, ведь по этому принципу устроены многие сексуальные игрушки. Скорее всего, яркие ощущения связаны с более интенсивной стимуляцией, частота которой несвойственна человеку, к тому же пикантности ситуации добавляет новое и интересное место для подобных мероприятий.

МН: Как правило, сильнее вибрируют узкие стиральные машины, так как они менее устойчивы. Также усилить вибрацию можно, по-разному отрегулировав ножки и поставив агрегат на жесткий пол, в идеале – кафель.

ТИМОТИ ЙЕНСЕН, директор и ведущий дизайнер датского семейного бюро Jacob Jensen Design: Когда мы работали над встроенными кухнями Gaggenau, я специально изменил их дизайн, чтобы людям было удобнее заниматься любовью. Секс на кухне – обычное дело, и через это проходили, наверное, все. Как правило, мужчине, который стоит перед сидящей на столе или на какой-то технике женщиной, мешают колени – они бьются о дверцу. Чтобы этого не происходило, мы сделали переднюю стенку под углом к полу.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5 ШЛЕП-ШЛЕП

“Многие женщины любят, когда их шлепают во время секса. У меня была одна подруга, которую заводили шлепки не только по попе, но и между ног”.

А.С.: Безусловно, такие шлепки привносят некоторую остроту в интимную близость как для мужчины, так и для женщины. Это и ощущение контроля над своей партнершей, и своеобразная стимуляция. Суть пошлепывания в том, чтобы обеспечить приток крови к органам малого таза, тем самым возбудить партнершу, а не причинить ей боль. Также партнершу может возбуждать чувство беспомощности и подчиненности, ожидание сексуальных игр и т.д. Однако такие игры подойдут для опытных и искушенных, и помни, что они понравятся не каждой женщине.

6 ЖЕЛЕЗНЫЙ ВОЗБУДИТЕЛЬ

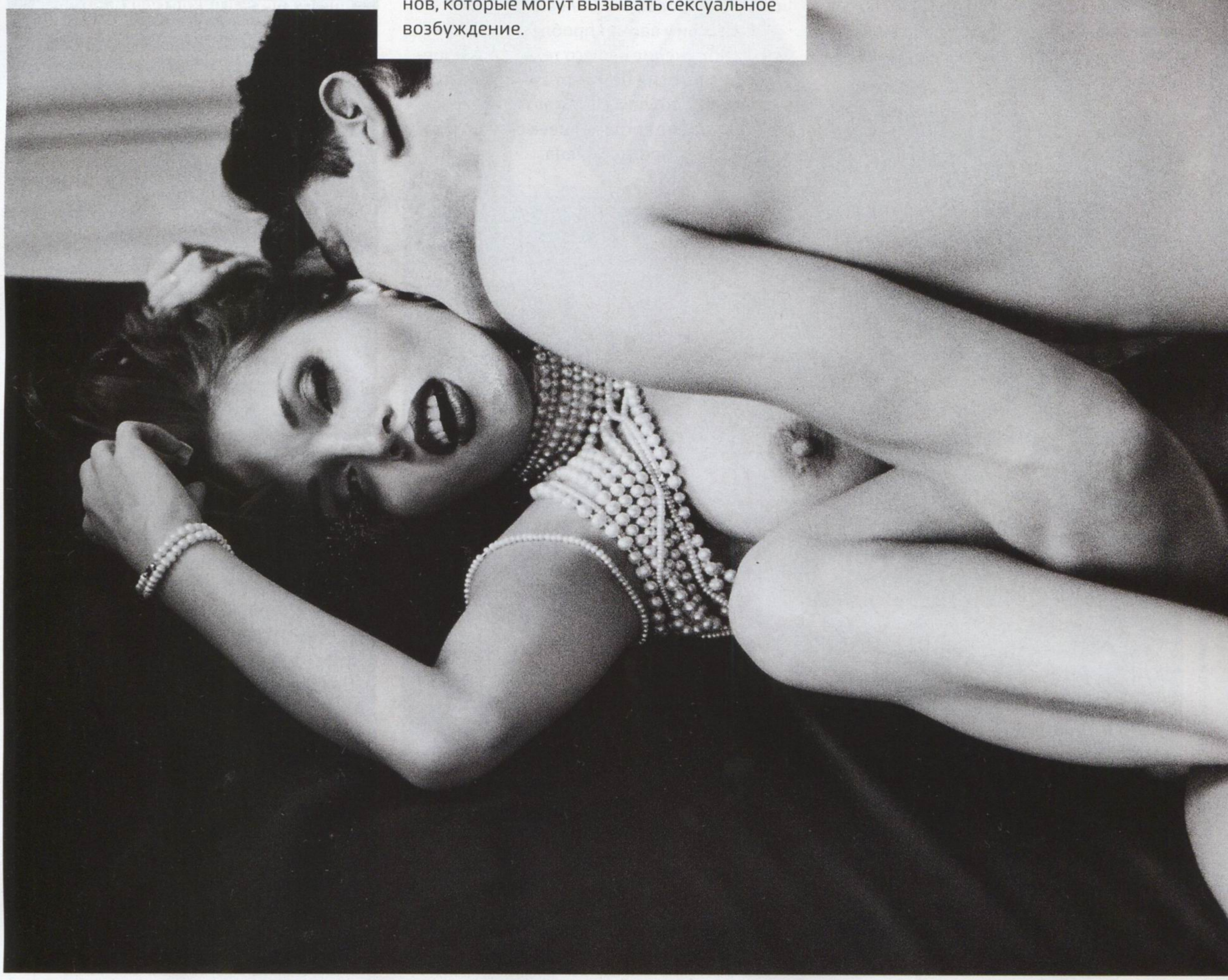
“Мою девушку очень заводит, когда я у нее на глазах занимаюсь спортом: поднимаю штангу, гантели. К концу тренировки она готова чуть ли не силой тащить меня в спальню. Сама она этот феномен объяснить не может, но говорит, что это сильнее нее. Кстати, когда мы вместе ходим в фитнес-центр, по возвращении домой тут же вдвоем идем в душ, и это для нас – лучшая прелюдия”.

В.Л.: Наблюдая за любимым мужчиной, тягающим железо, женщина убеждается в его мужественности. Звуки, которыми сопровождается тренировка, могут ассоциативно напоминать звуки, издаваемые во время сексуальной близости. Не стоит забывать и о том, что мужской пот содержит большое количество феромонов, которые могут вызывать сексуальное возбуждение.

7 СИЛА СЛОВА

“Я обожаю, когда мы с мужем обсуждаем в подробностях свою интимную жизнь и при этом называем все вещи своими именами. После таких разговоров я сама на него бросаюсь”.

В.Л.: Это можно рассматривать как вариант прелюдии. Только возбуждение наступает не от тактильной стимуляции, а от представляемых картин и воспоминаний. Остроты добавляет и то, что вы не просто ведете себя неприлично, а имеете наглость сказать об этом вслух!



Epidem.ru Journal-plaza.net

8 НЕПРОСТОЕ УКРАШЕНЬЕ

“Мне презервативы с усиками и пупырышками никаких дополнительных ощущений не добавляют. Но один раз мой парень откуда-то привез презервативы с утолщениями – целыми резиновыми наплывами в виде неровных складок. Вот это вещь! Секс был незабываемым!”

А.С.: Не все женщины могут чувствовать разницу в презервативах, различные усики и складочки разрабатывались в первую очередь как маркетинговый ход. Каждому мужчине хотелось удивить свою женщину, и они рассчитывали сделать это отчасти с помощью необычного презерватива. Впрочем, иногда такие вещи действительно могут доставить большее удовольствие при условии, что какая-либо из их частей оказывает дополнительную стимуляцию эрогенных зон партнерши. Это индивидуально, поэтому совсем не обязательно, что презерватив, который так запомнился этой женщине, окажет такой же эффект на других.

9 ВСЕ ПОД РУКОЙ

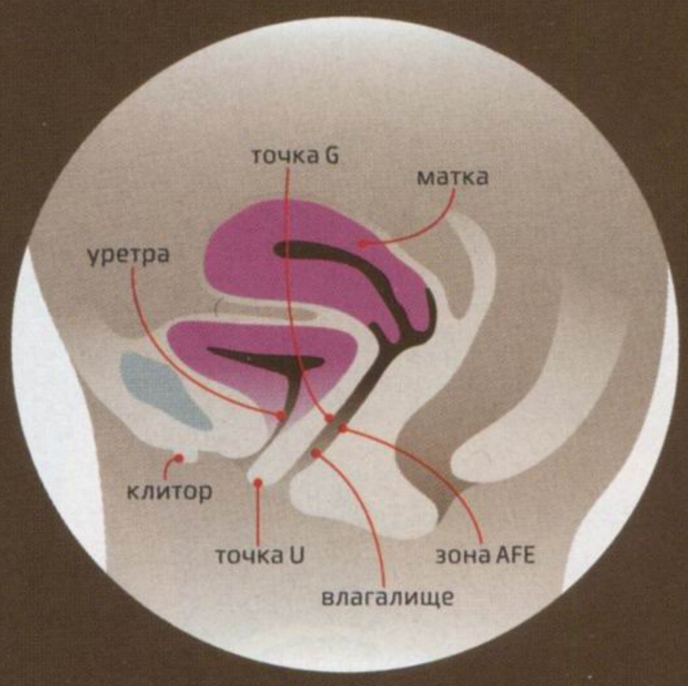
“Мою девушку очень заводит, когда я языком ласкаю ей кожу подмышек. Такое ощущение, что эти ласки ей нравятся даже больше, чем куннилингус”.

А.С.: Ничего удивительного, ведь подмышки также являются эрогенными зонами женщин, а чувствительность этой зоны у всех разная. Многим мужчинам вообще не стоит забывать, что у наших женщин очень много эрогенных зон, так что дерзайте и изучайте.

В.Л.: С другой стороны, такие ласки могут вызвать чувство неловкости у девушки, поэтому, если вы не очень хорошо знаете пристрастия вашей возлюбленной, попробуйте начать с нежных прикосновений руками.

Оргазм и точка!

Есть точки вроде пресловутой G, о которых все уже говорили миллион раз. Возможно, на фоне этой шумихи от тебя ускользнула информация о других, не менее важных местах на теле человека. Вот тебе четыре точки: две для тебя и две для твоей подруги.



Ее точки

● **Точка U** Находится за уретральным каналом, выходное отверстие которого расположено в паре сантиметров за клитором, прямо перед вагиной. Твоя партнерша сначала может исследовать эту точку сама, аккуратно стимулируя область вокруг отверстия уретрального канала. Если ей понравится, можешь браться за дело и сам. Некоторые женщины находят точку U более чувствительной, когда у них полный мочевой пузырь.

● **Зона AFE** Находится напротив точки G (или того места, где она, как утверждают, располагается) и на ощупь немного грубее, чем стенки влагалища вокруг. Даже если девушка не испытывает слишком сильных ощущений от стимулирования этой зоны, воздействие на нее должно вызвать более интенсивное увлажнение. Скользи пальцем вверх и вниз по AFE , а потом перейди к круговым движениям.

Твои точки

● **Точка F** – уздечка. Если девушка будет стимулировать кусочек кожи между головкой и стволом члена, это вызовет быстрый и яркий оргазм.

● **Точка R** Шов на середине мошонки. Очень чувственное место, намекнув своей подруге на этот факт, ты получишь новые ощущения от ее ласк. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗВЕРСКОЕ НАПАДЕНИЕ

Улыбнись макаке, и она вцепится тебе в волосы. Такое вероломство поставит в тупик кого угодно, но только не МН: мы знаем, почему вполне невинные действия человека вызывают у животных агрессию и что в таких случаях делать.

ТЕКСТ: ИВАН МИТРОФАНОВ. ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

УЛЫБЧИВЫЕ ОБЫВАТЕЛИ VS ОБЕЗЬЯНЫ

СИТУАЦИЯ Известно: чтобы повысить вероятность дружеского контакта с человеком, надо ему улыбнуться. Но если в зоопарке ты улыбнешься приглянувшейся обезьяне, она с угрожающим визгом метнется в твою сторону. Вот тебе и ближайший родственник...

ПОЧЕМУ ОНИ ЗВЕРЕЮТ Мимика приматов имеет много общего с мимикой человека, но есть и важные различия. Когда обезьяна хочет заявить о своих правах или спровоцировать конфликт, она показывает врагу грозный оскал. Улыбку человека она расценивает точно так же, а именно как угрозу собственной безопасности.

КАК БЫТЬ Хорошо, если ты действительно в зоопарке. А если все случилось на пыльных улицах розового Джайпура в Индии, не пытайся изобразить на лице выражение вроде "Ладно-ладно, ты победил", "Понял, ухожу" и "Лежачего не бьют" – у тебя все равно не получится так поджать губу, как это делают в подобных ситуациях приматы. Да и вообще не обезьянничай, не повышай голос, не паникуй и брось предметы, которые, согласно обезьяньей логике, могут представлять опасность: палку, пластиковый стаканчик, недоеденный бутерброд и т.д. Такая тактика непротивления злу насилием должна сработать, и ты наверняка сохранишь товарный вид для очередной серии фотографий с ручной макакой.

- **Реплика зоолога* Чтобы заявить о благих намерениях, нужно повернуться к обезьяне спиной и слегка выпятить зад – именно так поступают приматы, чтобы дать понять, что полностью доверяют тому, с кем имеют дело, и не представляют для него никакой угрозы. Дескать, вот мое самое нежное место и я не боюсь оставить его без прикрытия.**

---

* **Наталья Истратова**, зоолог

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЕЛОСИПЕДИСТЫ VS СОБАКИ

СИТУАЦИЯ Проехал на велосипеде мимо мирно дремлющих собак – вся свора сорвалась с места в громкую погоню за тобой. Казалось бы, ничего плохого ты им не сделал и на твоем багажнике точно нет ни одной кошки. В чем же дело?

ПОЧЕМУ ОНИ ЗВЕРЕЮТ Самое время познакомить тебя с устройством организма собаки. Если человеческое ухо воспринимает звуки с частотой от 20 герц до 20 килогерц, то у собак верхний порог – примерно 40 килогерц. Поэтому не слышный тебе звук работы механизмов велосипеда действует на них примерно так же, как на тебя – скрежет железа по стеклу.

● **Реплика зоолога А еще собаки часто лают на велосипедистов оттого, что им просто скучно. Или если они впервые видят человека на велосипеде: он ведь расположен гораздо выше, чем когда просто стоит на земле, и, на взгляд собаки, представляет большую опасность.**

КАК БЫТЬ Ты можешь даже летом кататься в тяжелых высоких ботинках и смело отражать любые атаки, но разве это удобно? Сегодня существуют ультразвуковые отпугиватели (продаются в магазинах бытовой электроники), которые работают как раз благодаря тому, что собаки хорошо слышат: раздражающий звук высокой частоты не дает псу подойти к тебе ближе чем на 3-5 м. Проблема лишь в том, что в состоянии сильного возбуждения или агрессии собака может пропустить мимо ушей твою аудиозащиту. И в таком случае ты должен поступить так: спокойно остановиться (не отмахиваться и не провоцировать животное резкими движениями) и громким жестким голосом сказать что-нибудь вроде "Фу!" или "Нельзя!" – даже бродячие собаки, как правило, знакомы с элементарными командами. И не поворачивайся к псине спиной – в душе она охотник и с радостью набросится на уступающую в силе добычу.

ПРОХОЖИЕ VS ВОРОНЫ

СИТУАЦИЯ Нежным майским утром ты выгуливаешь девушку в лесопарке, и все прекрасно – вот только разоравшиеся вороны кружат над тобой, как стервятники над недоеденной антилопой, и все норовят пробить тебе макушку.

ПОЧЕМУ ОНИ ЗВЕРЕЮТ В конце мая – начале июня вороны выводят птенцов. И если один из детенышей сиганул из гнезда в траву, его до последнего пера будут оберегать от любого субъекта, который окажется на близком расстоянии.

КАК БЫТЬ Не хватай палку, чтобы отбиться от птиц, – это все равно что из танка отстреливаться от эскадрильи истребителей. И тем более не пытайся найти птенца-неудачника, иначе телесных повреждений тебе точно не избежать. Уходи от этого места подальше или стань в стороне, чтобы посмотреть, как реагируют на птичий гнев те, кто не читает МН.

ХОЗЯЕВА VS КОШКИ

СИТУАЦИЯ "Ну что, киса, мыться?" – неотвратимым приговором звучит твой ласковый голос. В ванной комнате шумит вода. Вот он, самый страшный кошмар большинства домашних кошек.

ПОЧЕМУ ОНИ ЗВЕРЕЮТ Представь, что огромные руки хватают тебя, куда-то волокут, подставляют под Ниагарский водопад и начинают мыть, хотя у тебя были совсем другие планы. Ты бы ведь тоже начал брыкаться, согласись.

– В ситуации, когда человек становится якобы невинной жертвой агрессии животных, виноват только он сам, – говорит Аля Сомкина, директор студии Animal Film Production. – Для любого животного существует такое понятие, как граница территории, и свое жизненное пространство они защищают так же, как и своих самок с потомством. Посягая на чужую территорию, нарушитель получает отпор. А вообще-то главная ошибка человека – думать, что он царь природы и все перед ним с благоговением расступятся.

КАК БЫТЬ Ты знаешь, что общего у исполнения четвертой симфонии Шостаковича и купания домашней кошки? И то и другое лучше делать в четыре руки. Но если рук у тебя только две, иди на хитрость. В стрессовой ситуации кошки любят пускать в ход когти, поэтому на дно ванны или таза постели махровое полотенце – кошка с удовольствием и намертво в него вцепится, а ты избежишь колотых и рваных ран.

МАТАДОРЫ VS БЫКИ

СИТУАЦИЯ Человек с красной тряпкой перед быком – ситуация очевидная кому угодно, но только не быку. Быки – дальтоники, и все разговоры о том, как раздражает зверя красный цвет, всего лишь разговоры. До истерики их доводит другое.

ПОЧЕМУ ОНИ ЗВЕРЕЮТ Красный цвет мулеты (куска материи на палке) матадора – всего лишь дань традиции. Бык предельно агрессивен потому, что заранее доведен до белого каления специально обученными людьми и любой движущийся или не вписывающийся в ландшафт объект воспринимает как источник всех своих злоключений.

КАК БЫТЬ Если ты не в Памплоне и с утра по радио никто не объявлял о предстоящем encierro, то есть беге быков, то при встрече с осеменителем ближайшей фермы веди себя прилично и держись от него подальше (не посягай на его телок и на его территорию). Не бычь на быка, не делай резких движений, не дразни, не бей его и не дергай за кольцо в носу. Просто уйди, не нарываясь на грубость, – существуют и другие способы доказать, что тебе под силу взять быка за рога. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОД ПРЕССОМ СТРЕССА

Что, мышцы не растут? Голова плохо соображает? Это все стресс. Но выход есть.

Стресс – это не праздник, и тем не менее он всегда с тобой. Он просыпается вместе с тобой, портя настроение с самого утра, и с тобой же ложится спать, мешая заснуть и заставляя часами ворочаться под одеялом и терзаться невеселыми мыслями. Начальник вызвал на ковер – стресс, квартплату подняли – стресс, какой-то козел подрезал на перекрестке – стресс. Тело реагирует на стресс по-своему – надпочечники выделяют гормоны адреналин и кортизол. Зрачки сужаются, чувствительность к боли падает, а сахар, хранящийся про запас в печени, начинает питать мышцы. Вот только есть одно "но": все эти экстренные меры действительно необходимы в том случае, если источником стресса является мчащийся на тебя разъяренный носорог. В такой ситуации они спасут тебе жизнь. А вот подобная реакция организма на бытовые мелочи жизнь тебе, наоборот, сократит, вызвав преждевременное старение и износ. И вообще, кортизол снижает иммунитет и усиливает заболевания. Как же защититься от этой химической атаки?

ФОТО: RODALE\STOCK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Не растет... Конечно, штанга – отличный способ отвлечься от проблем на работе, но все-таки постарайся перед тренировкой расслабиться. Потому что, если ты находишься во власти стресса, напрасно надеяться на рост мышц – кортизол стимулирует выделение соматостатина, блокирующего гормон роста. Низкий уровень гормона роста, в свою очередь, бьет по твоей силе и энергии. Кроме того, кортизол заставляет тело перерабатывать мышечный белок в глюкозу для выработки энергии. Соответственно, у тебя остается меньше силы – и меньше мышц.

Не стоит... Входя в спальню, всегда оставляй стресс за порогом. Гормоны стресса сделаны из того же материала, что и половые гормоны, так что, если тело выработало слишком много гормонов стресса, для половых гормонов материала не остается. Что за этим последует, объяснять не нужно.

Не спится... Утром не можешь проснуться, вечером не можешь заснуть? Вполне вероятно, что у тебя нарушен циркадный ритм – суточный цикл контроля за выработкой кортизола. Центр исследований сна Пенсильванского университета обнаружил прямую связь между бессонницей и кортизолом, а ученые из Чикагского университета установили, что высокий уровень кортизола нарушает фазу быстрого сна. Это ухудшает твою способность концентрироваться и повышает риск сердечных заболеваний.

Не заводится... Возможно, ты это знаешь и без нас, но щитовидная железа играет очень важную роль в процессе обмена веществ. А кортизол может негативно воздействовать на ее работу, ограничив выработку гормона, дающего щитовидке сигнал к действию. Результат – снижение полового влечения, депрессия и лишние килограммы в придачу.

Не застегивается... Живот растет не только от пива (которым ты, возможно, чрезмерно увлекаешься в поисках релаксации после стрессов), но и от... да, ты угадал – от стресса. Кортизол вызывает перераспределение жира в организме, направляя его излишки в корпус и лицо.

Не запоминается... Опять забыл поздравить подругу с днем рождения? Это все из-за стресса. Длительное воздействие кортизола разрушает ту часть мозга, которая отвечает за память. Лучше бы это позволяло забывать о приближении дедлайна...

Несовместимо с жизнью Ученые из Южнокалифорнийского университета выяснили, насколько пагубно стресс действует на сердце. "Постоянный стресс на рабочем месте создает такую же вероятность смертельного приступа с летальным исходом, как курение и отсутствие физических упражнений". Ты считаешь, что служебный автомобиль того стоит?

КАК ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА?

Если ты не можешь окончательно устранить источник стресса, начав летать на работу на вертолете во избежание пробок и заказав киллера для сволочного начальства, тебе нужно научиться противостоять стрессу.

Кушай на здоровье! Ограничение количества потребляемых калорий вызывает скачок уровня кортизола. Так что если хочешь положить себе добавки – клади, не стесняйся.

Больше витамина С – больше мышц Стресс заставляет организм терять больше витамина С при физических нагрузках. С другой стороны, исследования показали, что прием ежедневно одного грамма витамина С понижал уровень кортизола у тяжелоатлетов. Соотношение тестостерона и кортизола у них в организме менялось на 20% в пользу первого, что помогало наращивать мускулатуру и восстанавливаться после тренировок. Тебе жрать витамин С такими дозами вовсе не нужно, просто добавь в свой рацион больше продуктов, в которых он содержится, – киви, гуава, гранаты, брокколи, клубника и манго.

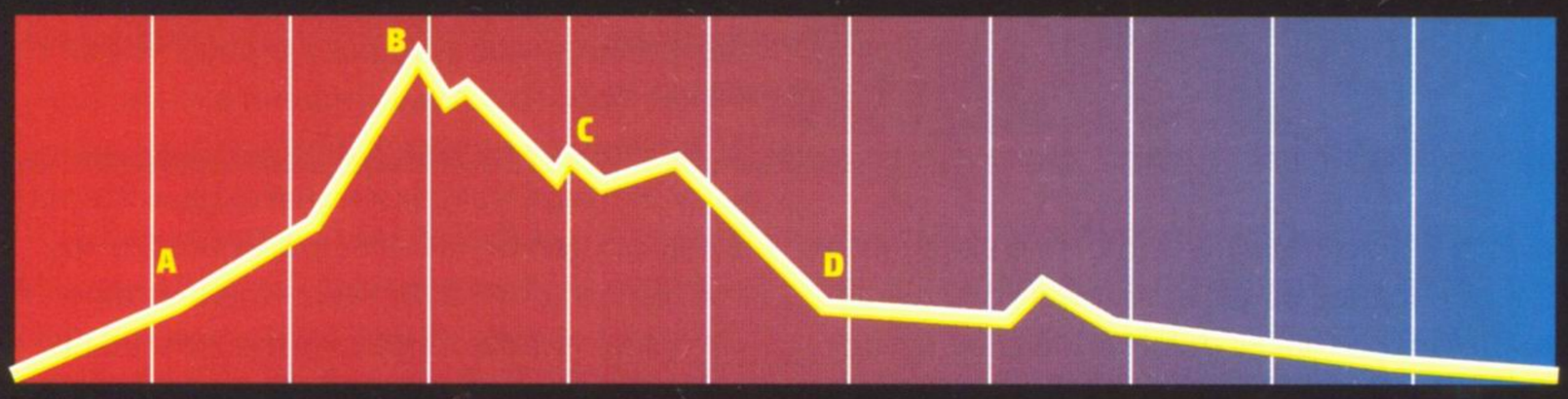
Бэ и мэ Витамин B_5 снижает выработку кортизола в условиях повышенного стресса. Чтобы снабдить организм необходимым количеством оного, кушай цельнозерновой хлеб, цветную капусту, брокколи, лососину, печень, сладкий картофель и помидоры. Или – 500 мг витамина в таблетках. Будет неплохо, если B_5 будет сопутствовать магний – недостаток этого минерала усиливает пагубное действие стресса на сердце.

PS стресса нет Ученые выхимичили соединение, способное понижать уровень кортизола на 30%. Называется фосфатидилсерин, или сокращенно PS, в небольшом количестве содержится в человеческом организме. Из пищи его добывать сложно, даже в основном источнике – яйцах (не бычьих, куриных!) – его очень мало, но фосфатидилсерин также продается как пищевая добавка. Только не глотай больше 500 мг в день. Кстати, это соединение еще и повышает тонус мышц после тренировок.

Сон вместо стресса Регулярный сон – лучшее способ восстановиться после стресса. Эти истины стары, как мир, но ничего лучше человечество пока не придумало: ложись и вставай в одно и то же время, спи в комнате, где нет яркого света, и делай утреннюю гимнастику. А также ешь форель, лососину, курятину, яйца и йогурты – они богаты витамином B_{12}, который помогает восстановить 24-часовой циркадный ритм, отвечающий за здоровый сон. ■

КОРТИЗОЛОВЫЙ ЦИКЛ

Здоровые надпочечники выделяют кортизол согласно циркадному ритму. Пойми, как он работает, и научись контролировать уровень стресса.



A Между полуночью и 4 часами утра уровень кортизола минимальный.
B Повышение уровня кортизола заставляет тебя просыпаться, достигая пика между 7 и 8 часами утра.
C Скачки уровня кортизола соответствуют приемам пищи и реакции на события, вызывающие стресс.
D После полудня уровень кортизола плавно снижается в течение всего дня.

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Василием Ковалевым

СПРАВКА

- **Часовой пояс:** Киев –1 час
- **Ближайший аэропорт:** Женева, 80 км
- **Лучшее время для отдыха:** январь-март
- **Место расположения:** 1800 м над уровнем моря
- **Перепад высот:** 1100-2450 м
- **Трассы:** 150 км (42 склона: 3 зеленых, 21 синий, 14 красных, 4 черных)
- **Подъемники:** 38 подъемников (16 бугельных, 19 кресельных, 3 кабинных)
- **Язык:** французский

АВОРИАЗ

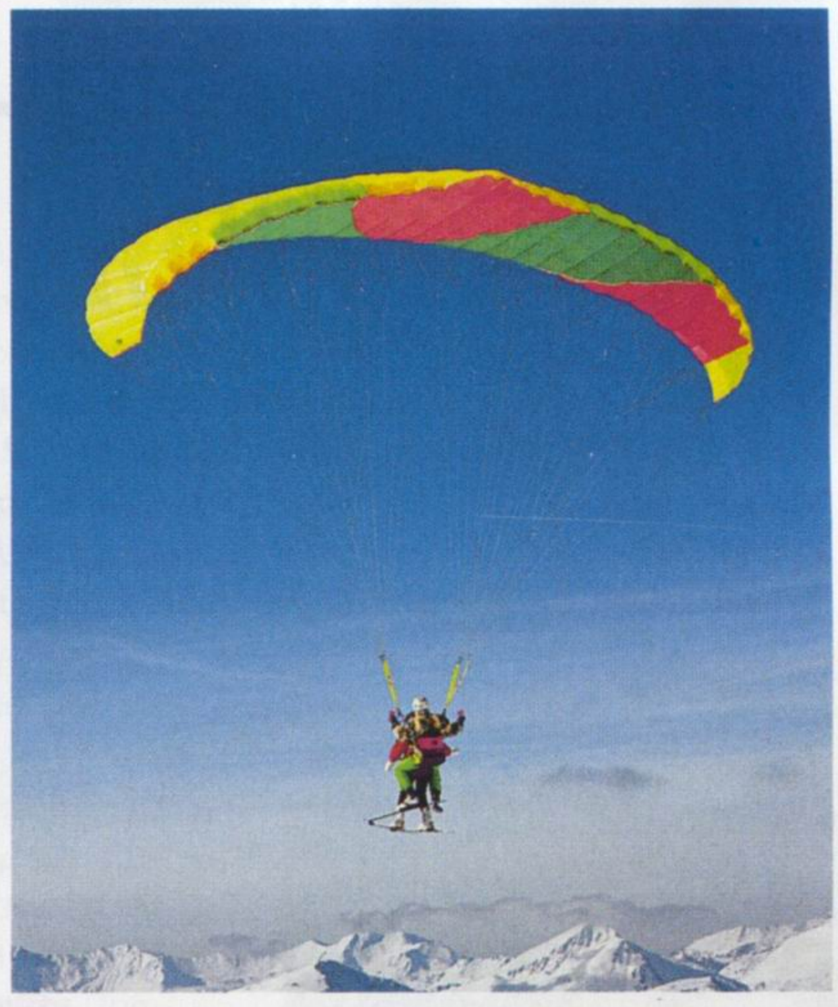
Бескрайний горный пейзаж, заснеженные леса где-то внизу, под ногами; на дальних перевалах видны станции подъемников – все это горный регион Порт-дю-Солей на границе Франции и Швейцарии. Стоит спуститься с небес в самый центр этой сияющей роскоши – и ты окажешься на маленьком заснеженном плато, висящем на краю 300-метрового обрыва. Именно здесь зацепился за скалы горнолыжный экокурорт Авориаз (французы произносят "Авориа", но что нам французы?).

В отличие от других французских горнолыжных курортов, исторически возникших на месте альпийских городков и деревушек, Авориаз был построен на пустом месте – до середины прошлого века летом здесь паслись овцы, а зимой не было вообще никого, даже волков. Мысль построить город на горе пришла в голову победителю зимней Олимпиады 1960 года, французскому горнолыжнику Жану Вуарне. Своей фантазией Жан сумел увлечь крупного бизнесмена в области туризма Робера Бремона, тот собрал команду молодых архитекторов-модернистов, и в 1966-м первая очередь курорта уже приняла гостей. Идея была проста: среда обитания на станции должна абсолютно во всем отличаться от привычной жизни горожан.

Курорт состоит из пяти кварталов, расположенных на склонах (Де-ля-Фалез, Де-Крозат, Де-Руш, Де-Дромон, Де-От-Форт, Дю-Фестиваль), и гармонично вписывается в окружающий скальный пейзаж. С первых минут пребывания в Авориазе понимаешь, что приехал отдыхать и городская суета закончилась. Здесь запрещено движение любого автомобильного транспорта. По улицам перемещаются только лыжники, конные повозки и снегоходы. Все машины остаются на большой парковке при въезде. До своих апартаментов от стоянки нужно либо добираться пешком (вещи можно тащить за собой в пластиковом корытце, взятом напрокат за 1 евро), либо заказать трансфер – сани с ямщиком обойдутся в 5-15 евро в зависимости от расстояния. Может быть, не очень удобно, зато в Авориазе нет ни одного дома, от порога которого нельзя было бы уехать на лыжах и вернуться обратно, все отели и апартаменты имеют прямой выход на склон.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Чем себя занять



1

СНОУБОРД / ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Трассы Авориаза в большей мере предназначены для мастеров среднего уровня. Но новичкам также найдутся места для катания, так как на курорте работают три школы горнолыжного спорта и сноуборда. Имеются широкие и легкие спуски с превосходным снежным покрытием, хорошо связанные между собой. Более опытные горнолыжники и профессионалы в полной мере насладятся захватывающими дух спусками на склонах Шампери и в районе Линдере. Сектор Шатель дает хорошие возможности для катания вне трасс. Любители сноуборда по достоинству оценят сноупарки – Bleu du Lac (для опытных сноубордистов) и La Chapelle (для начинающих). Для желающих есть и суперпайп.

2

ПРОГУЛКИ НА СНЕГОСТУПАХ

Такие прогулки – наиболее естественный способ передвижения среди неповторимых зимних пейзажей. Это полная свобода действий на пересеченной местности, доступная туристам с практически любой физической подготовкой (достаточно лишь правильно подобрать конфигурацию снегоступа под вес и рост). Чтобы научиться пользоваться этими похожими на большие теннисные ракетки приспособлениями, достаточно короткого инструктажа. Снегоступы подходят практически к любой уличной обуви, их можно надеть даже на сноубордические боты. В отдельных случаях, для особо глубокого снега, тебе понадобятся лыжные палки. Некоторые маршруты прогулок в районе Авориаза размечены на местности, а некоторые – и это настоящая новинка – можно изучать с помощью навигатора GPS.

3

БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

Лыжные прогулки – едва ли не самый здоровый вид активного отдыха в зимнее время. Вдвойне полезны беговые лыжи в горах, где ты дышишь чистым морозным воздухом. Что лучше: неспешная прогулка на лыжах или стремительные виражи, требующие хорошей спортивной подготовки, – ты выберешь сам. В Авориазе – 7 трасс для беговых лыж (1 зеленая, 2 синие, 2 красные, 2 черные) общей протяженностью 45 км, за которыми тщательно ухаживают работники курорта.

4

ПАРАГЛАЙДИНГ

Уверенное второе место в списке популярных экстремальных забав в Авориазе после горных лыж-сноуборда занимает параглайдинг – полеты на параплане. Это один из самых простых и дешевых воздушных видов спорта. Исторической родиной этого вида активности является Франция. Оборудование помещается в рюкзак, с парапланом человек полностью автономен, что высоко оценит любой экстремальщик. С рюкзаком на спине можно выйти полетать на ближайший холм или поехать на другой конец Земли. Чтобы освоить параплан, не нужно быть атлетом – хватит нормального здоровья и желания. На изучение основ параглайдинга тебе понадобится всего лишь два дня, ну а если в небо хочется прямо сейчас – плати 60 евро и взлетай над вершинами в компании профессионального инструктора.

Первую популярность Авориазу принес Международный фестиваль фантастических фильмов и фильмов ужасов, проходивший здесь ежегодно в 1973-1993 годах. Уже в первый год проведения фестиваля Гран-при за фильм "Дуэль" получил никому не известный тогда Стивен Спилберг; также Авориаз открыл миру Джеймса Кэмерона, Люка Бессона, Брайана де Пальму. А сейчас слава Авориаза соответствует его местоположению – курорт считается одним из лучших в Европе мест для фристайл-сноубординга. Изюминка – фристайл-парк Stash, концепция которого разработана профессиональной командой Burton Snowboards. Stash – это полоса различных естественных препятствий: нагромождений сугробов, дропов со скал, трамплинов роад-гэпов, волл-райдов, деревьев и деревянных строений, используемых для джиббинга. Трасса проектировалась так, чтобы райдеры без проблем могли связывать трюки на различных препятствиях на протяжении всего спуска.

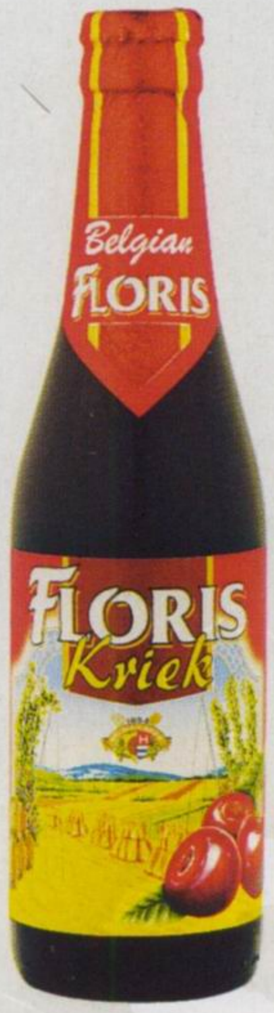
В завершение сообщу еще об одном преимуществе Авориаза. Я ведь уже говорил, что курорт расположен прямо в центре региона Порт-дю-Солей? На практике это означает, что у тебя будет доступ ко всем развлечениям горной страны – а это не только 650 км трасс с единым скипассом, но и сотни ресторанов, магазинов и ночных клубов. Если, конечно, у тебя останутся силы на клуб после посещения парка Stash. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ РАССТОЯНИЯ

Изучать чужие страны надо комплексно, не ограничиваясь пляжем и содержимым мини-бара. О том, чем интересны популярные туристические направления в кулинарном плане, рассказывает Роман Старов.

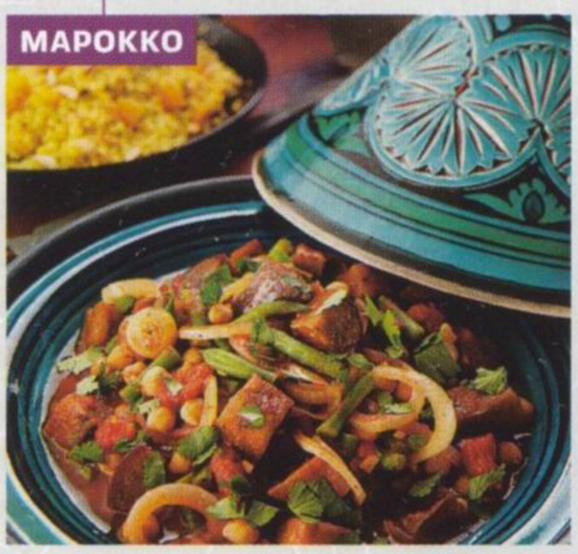


ФРАНЦИЯ

НАСТОЯЩИЙ РОКФОР

Секрет изготовления настоящего рокфора строго хранят на его родине, в провинции Руэрг (юг Франции), издавна славящейся своими овцами породы лаконь с жутко жирным молоком и известковыми гротами горы Комбалу. В естественных пещерах, на дубовых стеллажах сыр созревает, и в нем образуется благородная плесень (грибок Penicillium roqueforti). Сыр ручной работы легко отличить по неравномерному распределению плесени внутри и уникальному ореховому оттенку вкуса маслянистой мякоти. Для того чтобы резать ее, не нарушая структуру, было придумано специальное приспособление – стальная проволока с двумя ручками на концах.

МАРОККО



ТАЖИН

Это не блюдо, а массивная глиняная сковородочка с высокой конической крышкой. Главная фишка марокканской кухни. Готовят в тажине все – от мяса-птицы до рыбы-овощей. Вкусно и полезно получается потому, что готовится все долго и при невысоких температурах. В результате мясо-птица становятся нежнейшими, рыба-овощи сохраняют сочность. Плюс все пропитывается ароматами традиционных магрибских специй.

ИТАЛИЯ

ВИНО NOVELLO

Термин "итальянское божоле" неверен. Сходство лишь в цвете, возрасте и легкой шипучести. В отличие от богемного божоле, которое делается исключительно из винограда гамэ (растет только в Божоле), демократичное новелло можно производить из семи сортов винограда в пяти регионах Италии. Изысканным новелло не назовешь, но плодово-ягодные оттенки напоминают ушедшее лето, а незамысловатость позволяет запивать им любые блюда. Пить – только в Италии, из уважения к своему кошельку. Там бутылка стоит не больше сотни. Первые бутылки откупоривают в ноябре, урожай расходится до начала февраля.

БЕЛЬГИЯ

ЛАМБИК

Неискушенные люди называют этот напиток "фруктовым пивом" – что неверно. Ламбик – слабоалкогольный напиток, полученный в результате самопроизвольного брожения пшеницы. Дрожжи не добавляют, бродильная микрофлора в чаны попадает естественным путем. Молодой ламбик разливают в бочки, добавляют вишню и оставляют доображивать. Потом фильтруют, осветляют, разливают в бутылки. После чего знаменитый Kriek Lambic с миндальным привкусом дозревает еще год. Прочие ламбики – малиновый, персиковый и черносмородиновый – делают по схожей технологии.

ГРЕЦИЯ

ЦАЦИКИ

Хит греческой кухни. Состоит из измельченных и отжатых свежих огурцов, вязкого и полезного греческого йогурта и... еще чего-нибудь. Прелесть блюда в том, что у каждого повара есть собственный рецепт приготовления. Кто-то добавляет чеснок, кто-то лук, кто-то орегано. Поэтому цацики надо заказывать всегда и везде.

ФОТО: PHOTAS, RUSSIAN LOOK, FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТУРЦИЯ

КОЗЛЯТИНА

В Турции к ней неравнодушны. Вкусное мясо. Не такое резкое, как баранина, и не такое жирное. Правда, лишь в том случае, если животное молодое. Имей в виду: козленок по-турецки – keçi yavrusu (кечи яврусу), а козел – просто keçi. Лучше всего не мудрить и заказать простой кебаб. Попроси к нему джаджик (cacık), аналог греческого блюда цацики, побольше овощей и крупно молотого жгучего перца – пул бибер (pul biber).

БЕБИНКА

Шедевр гоанских кондитеров. Своего рода слоеный омлет с сахаром, мукой и кокосовым молоком. Хитрость заключается в том, чтобы по очереди выливать на противень слой за слоем сладкую массу, но окончательно приготовиться все слои должны одновременно. Освоить это мастерство можно, только если никуда не торопишься и у тебя впереди еще пара тысяч жизней. Вот только слишком увлекаться бебинкой не стоит – иначе вернешься из отпуска заметно округлившимся.

ИНДИЯ

ОАЭ

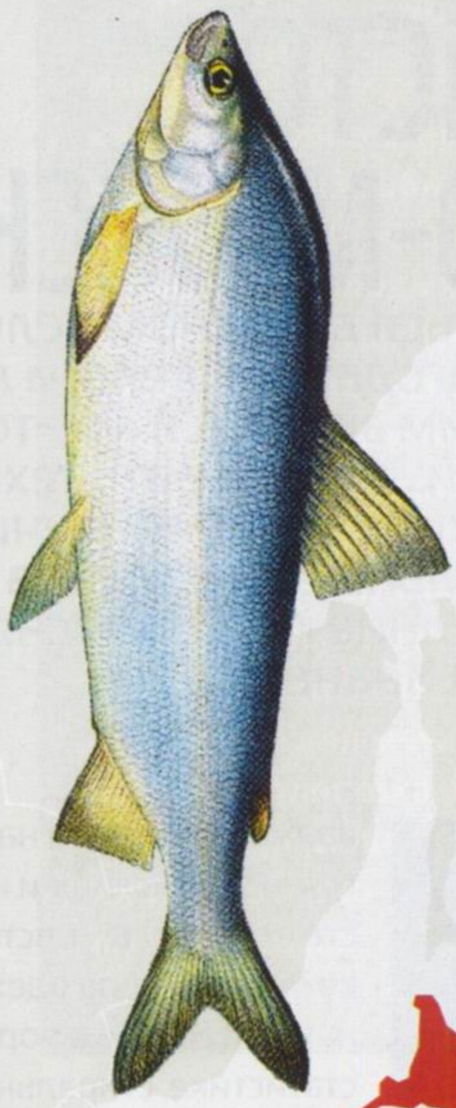
ШОКОЛАД ИЗ ВЕРБЛЮЖЬЕГО МОЛОКА

Идея создания необычной сладости базировалась на самых что ни на есть научных доводах: в верблюжьем молоке в три раза больше витамина D по сравнению с коровьим и меньше казеина, который затрудняет усвоение молочных продуктов организмом. Плюс антиоксиданты, которых и в какао-бобах предостаточно. Получилось, кстати, вкусно.

СИБИРЬ

МУКСУН

Жирная, нежнейшая рыба из семейства сиговых, раньше в изобилии водилась в Оби, Енисее и других сибирских реках. Сейчас и рыбы стало мало, и сама рыба заметно помельчала. Так что самое время съездить попробовать, пока совсем не пропала. Муксун вкусен в любом виде. Но истинные гурманы предпочитают строганину. Процесс приготовления прост. Удалить голову и внутренности, резко заморозить. Потом строгать ломтиками и есть с любой приправой по вкусу. Поедание муксуна лучше всего совместить со сноукайтингом по льду западносибирских озер или классическим горнолыжным отдыхом в Шерегеше либо на Алтае.



ТАИЛАНД

КРОКОДИЛОВЫЙ СТЕЙК

По свойствам – и рыба, и мясо одновременно. Тут и омега-3 жирные кислоты, и весь набор полезных для мышц аминокислот, как в говядине. Недаром во времена паники по поводу коровьего бешенства в Европе крокодиловые стейки пользовались безумным спросом. Попробуй крокодиловый суп или загляни в австралийский ресторан, которых в Таиланде хватает, – там потребуй филе в лаймовом соусе или в кокосовых сливках. В качестве сувенира можешь привезти пару банок консервированного карри из крокодила – его продают в большинстве супермаркетов Бангкока.

ЯПОНИЯ

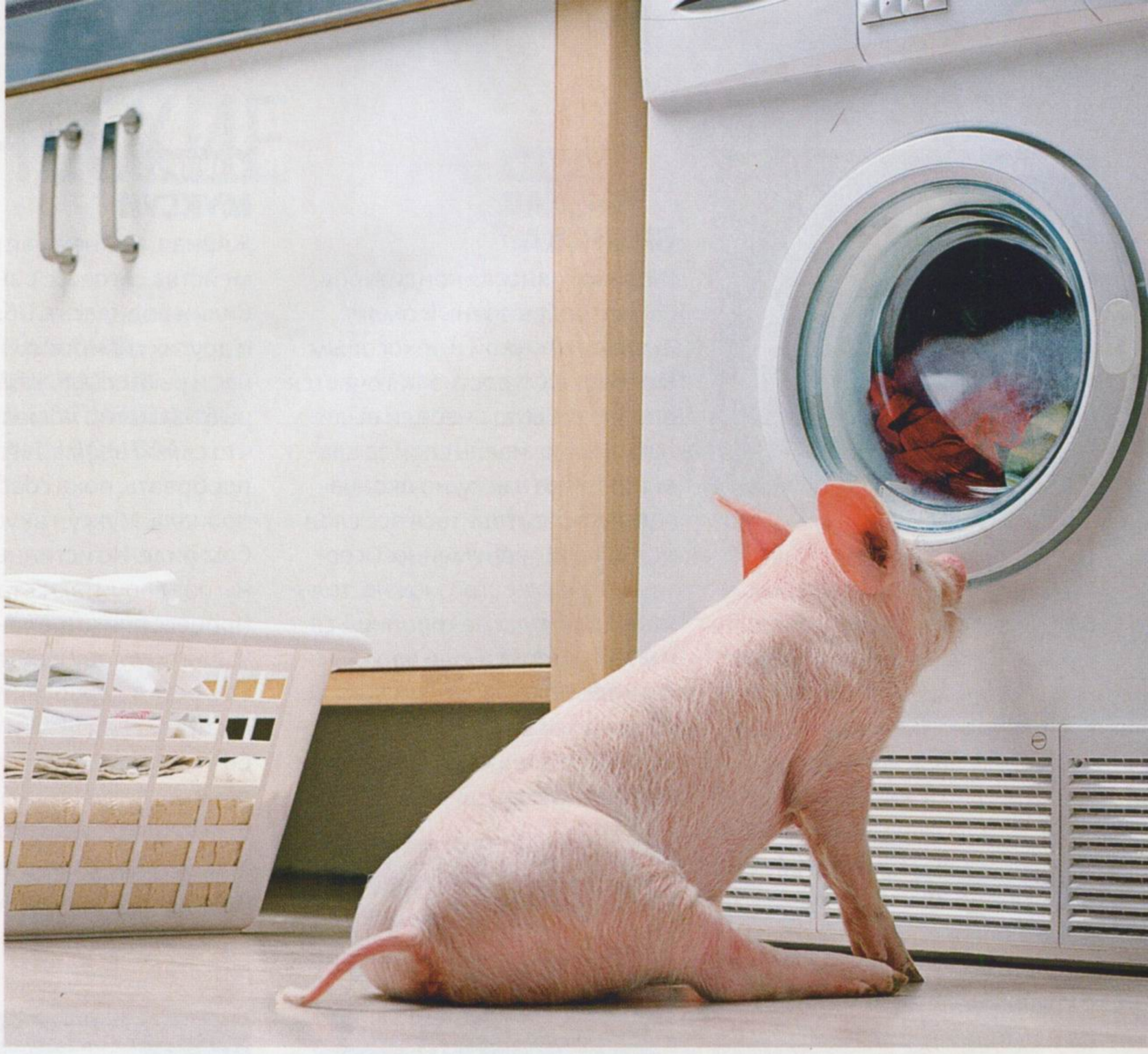
СУП ИЗ ТРЕПАНГА

Он же голотурия или морской огурец. В наших водах не водится, поэтому придется пробовать в Китае, Корее или Японии. Там из него варят суп либо добавляют в блюда из морепродуктов, мяса и птицы. На вкус напоминает переваренные рыбные хрящи, но зато чудовищно полезно. Не зря китайцы называют его хей-сын – "морской корень", то есть морской женьшень. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧИСТО, ПО-МУ́ЖСКИ

Копаться в грязном белье – неблагодарное дело, и лучше, если им займется кто-то другой. Как выбрать технику для стирки и чему научились стиральные машины за последние годы, выяснял Антон Иванов.



Неважно, что у тебя на уме – грязные мыслишки или чистые помыслы, – встречают, как известно, по одежке, и ее нужно держать в порядке. По статистике, стиральная машина живет дольше всех домашних приборов – 10-15 лет, так что выбирать новую приходится редко, и за это время легко забыть о том, какие они вообще бывают.

СОВСЕМ ОДИН

Если ты сохранил страницу "семейное положение" в паспорте чистой и живешь один, большая стиралка тебе не нужна. Хватит машины, "грузоподъемность" которой – 3,5 кг (это, например, два полных комплекта постельного белья). Правда, учти, что компактные модели, как правило, уступают полноразмерным (они сильнее вибрируют и хуже отжимают вещи), зато экономия места в квартире, денег при покупке, а также электричества и воды искупает все их недостатки.

Например, **Electrolux EWC 1350 (1)** для одного цикла нужно всего 39 л воды и 0,57 кВт/ч, что при габаритах 67x49,5x51,5 см (0,25 кв. м площади твоей квартиры) делает ее хорошей спутницей холостяка. Что же касается качества работы, для его проверки не обязательно устраивать тест-драйв. При сертификации каждой модели выставляют оценку по параметрам "чистота стирки", "энергопотребление" и "качество отжима" – от A до G, где первая буква алфавита – высший балл. Ищи эти данные в характеристиках понравившейся модели и делай выводы.

ТЫ И ОНА

Как показывает практика, жизнь вдвоем кардинально меняет требования к стирке: теперь она происходит не только когда у тебя кончается чистая одежда, а гораздо чаще.

У женщин не просто больше вещей, но и материалы в их гардеробе более чувствительные, поэтому нужна машина с вместительным баком (5-6 кг) и солидным арсеналом программ для разных видов ткани. Кроме того, хорошо бы иметь возможность самому выбрать температуру воды (например, постирать свитер холодной водой) и скорость вращения барабана при сушке. Если же среди режимов будет "ручная стирка", то такая машина сможет привести в порядок даже самую нежную вещь, причем современная техника справляется с "ручной стиркой" лучше людей – бережнее и тщательнее.

Впрочем, в последнее время у стиральных машин появились функции, до которых простым прачкам вообще далеко. Например, технология Steam у **LG F1406TDSRB (2)** – стирка паром экономит энергию и воду, обеспечивает стерильность и защищает ткань от интенсивного воздействия и заломов. Кроме того, функция Steam Refresh позволяет быстро освежить и расправить залежавшуюся в шкафу вещь. Еще одно ноу-хау LG – прямой привод барабана (Direct Drive): конструкция без ременной передачи позволила снизить шум, вибрации и продлить срок жизни аппарата (гарантия 10 лет).

Вес взят

Максимальный вес белья, который может принять на борт стиральная машина, рассчитывается применительно к сухим льняным и хлопчатобумажным тканям, для синтетики эту цифру нужно делить в два раза, а для шерсти – в три (иначе ты рискуешь просто испортить шерстяную вещь стиркой в набитом до отказа барабане).

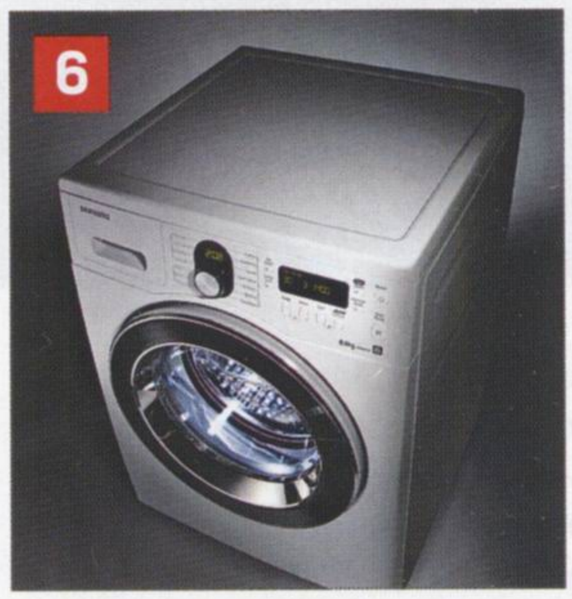
Если же твоя подруга с техникой не дружит, она наверняка оценит **Indesit Moon (3)**. У этой модели всего четыре кнопки, так что запутаться в настройках невозможно: машина сама определит, как стирать лежащие в ней вещи, и подберет оптимальный режим. Кстати, дизайн Moon разработан студией Italdesign, которая обычно работает над другими машинами – Ferrari, Maserati, Bugatti...

ГРЯЗНЫЙ ФИТНЕС

Если ты не вылезаешь из спортзала, твои майки и шорты очень быстро наполняют корзину с грязным бельем. Наш совет: при выборе машины обрати внимание на наличие у нее режима для стирки спортивной одежды. Как правило, это программа быстрой стирки небольшого количества одежды (15-40 минут), позволяющая освежить вещи после занятий спортом так, чтобы

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net



НА ЗДОРОВЬЕ

На глаз ты никогда не отличишь вещь, постиранную машиной класса А, от той, что вынули из аппарата В-класса, но есть функции, отсутствие которых безошибочно заметит человек с чувствительной кожей, аллергик или грудной малыш.

С каждым циклом стирки в обычной стиральной машине на волокнах оседают остатки моющих средств. Такими веществами могут быть тензиды, отдушки, энзимы и красители. Для обычного человека они безопасны, но только не для аллергиков. Им нужны машины со специальными функциями.

Это могут быть как просто увеличенные циклы полоскания (когда вещь промывается 5-7 раз), так и полностью специализированные программы. Последние, кроме остатков моющих средств, гарантированно избавят вещи от пылевых клещей, цветочной пыльцы и микробов. Так, стиральные машины **Miele** серии **Medicwash (5)**, имеют программу "Гигиена", во время которой вещи долгое время обрабатываются при фиксированной температуре. Этот режим убивает вызывающие аллергию микроорганизмы. Из других особенностей Medicwash – режимы "Новые вещи" и "Подушки". Первый создан для быстрой стирки только что купленной одежды, которая может содержать остатки красителей и пропиток, используемых при производстве. Второй – для бережной стирки подушек, в том числе и перьевых. Ну и, наконец, самым чувствительным людям стоит обратить внимание на Miele W 4469 WPS Liquidwash, которая стирает вещи специальными жидкими средствами.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Кроме того что чувствительная детская кожа нуждается в таком же бережном подходе, как и кожа аллергиков, нужно учитывать и еще одну детскую особенность – любопытство.

Лучше, если управление стиральной машиной будет убрано подальше от шаловливых рук. Сделать это можно двумя способами: купив машину с вертикальной загрузкой, у которой дверца и кнопки расположены наверху, или спрятав стиралку в кухонную мебель. Только учти, что агрегаты активаторного типа с вертикальной загрузкой практически во всем проигрывают горизонтальным (их плюсы – только дешевизна и компактность), что же касается встроенной техники, то прятать под столешницу можно только рассчитанные на это машины: обычная своей вибрацией попортит тебе мебель.

И, конечно, главе большой семьи важно выбрать стиральную машину с вместительным барабаном и дверцей, открывающейся на широкий угол (удобнее будет вынимать постиранное). К примеру, **Samsung Diamond (6)** легко вместит до 8 кг белья, а увеличенная до 480 мм дверца облегчит погрузку и выгрузку. И еще: покупай только машину с сушкой, иначе где ты будешь все эти 8 кг вывешивать? ■

Просить ли добавки?

Известные всем добавки, без которых стиральные машины якобы, как рокеры, живут быстро и умирают молодыми, нужны не всегда. Известковый налет зависит от жесткости воды и температуры стирки. Если не можешь спать спокойно, промывай иногда машину средствами на основе лимонной кислоты: они безопасны для металла, резины и пластика. Кроме того, средства от накипи есть и в самих порошках.

они как можно быстрее снова были готовы к твоим рекордам. Например, такой функцией может похвастать **Bosch Logixx 8 Sensitive (4)**. Еще одним плюсом подобных программ является то, что они создаются с учетом специфики материалов спортивной формы. Любителям джоггинга полезно искать в описании также программы для стирки кроссовок.

Эталон стирки

Для оценки стиральных машин и распределения их по классам каждую из новинок сравнивают с эталонной Electrolux Wascator. Этот огромный аппарат делают вручную и продают за 20 000 евро. Впрочем, это не значит, что машина стирает лучше всех, просто она делает это всегда абсолютно одинаково, с точностью аптекарских весов.

Для теста используется вода определенной температуры и жесткости, один порошок и белье (5 кг хлопковых простыней, наволочек и полотенец смешиваются с пятью квадратами ткани: чистым, испачканным кровью, маслом, сажей, какао с молоком и красным вином). После стирки изучается, насколько чище они стали. Параллельно отслеживаются энергопотребление машин, то, насколько хорошо они смыли моющие средства, и качество отжима.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВООРУЖЕННЫЕ СИЛОЙ

За свою более чем полувековую историю Jeep Wrangler и Land Rover Defender практически не изменились, но недавно эти две внедорожные иконы получили новые оклады.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

И Wrangler, и Defender родом из Второй мировой войны, но, несмотря на то, что Америка и Англия были союзниками на фронте, американский Jeep и английский Land Rover на гражданке превратились в заклятых врагов.

Впрочем, воевал из них только Jeep. Созданный еще в 40-е годы как альтернатива военным мотоциклам с коляской, он прошел всю войну и даже свое название получил в честь самолета-разведчика.

Defender – дитя послевоенного времени. Из разрушенных бомбежками цехов Rover переехал на освободившиеся мощности авиационного завода. Новое помещение было куда больше прежнего, и автомобильная компания расширила модельный ряд, добавив к легковушкам внедорожники. Материал нашелся тут же – запасенного для военных нужд алюминия было в избытке, и в 1948 году на свет появился Defender.

Сегодня и Wrangler, и Def уже в том возрасте, когда пора бы подыскивать

Перейди на Т

Если хочешь выделиться, но не знаешь как, тебе повезло: компания Bentley объявила о выпуске ограниченной серии кабриолетов Azure T. У всех зима, а у тебя будет открытая крыша. Повсюду – разговоры об экономии бензина, а ты на кашалоте со средним расходом 20 л на 100 км. С технической точки зрения Azure T – это 2,5 т железа с 6,75-литровым V8 под капотом. Чтобы эта махина набрала 100 км/ч за 5,2 сек., понадобилось 500 л. с. и 1010 Нм крутящего момента. Диски 20-дюймовые, обутые в низкопрофильные Pirelli P Zero 255/40.

Евро-09

Лучшим европейским автомобилем 2009 года признали Opel Insignia. Казалось бы, в штаб-квартире концерна в Рюссельхайме должны купаться в шампанском и танцевать на столах, но нет. Вместо этого Opel просит денег у немецкого правительства. Говорит, без них не сможет больше выпускать такие шедевры – кризис. Кстати, в равной мере с титулом лучшего авто Европы можно поздравить также Vauxhall Insignia и Buick Regal – под этими именами данная модель продается в Великобритании и Китае соответственно. Кроме того, наверняка позже аналогичное авто появится и в Америке, только уже под маркой Saturn.

Epidem.ru Journal-plaza.net

место на кладбище, но вместо этого они бодрятся и требуют продолжения банкета.

Jeep представил новую версию Wrangler – Rubicon, которая прошла заводскую подготовку для жесткого офроуда. Клиренс 266 мм, угол въезда до 38,4° и возможность преодоления брода глубиной 482,6 мм вкупе с прочными мостами Next Generation Dana 44 и системой полного привода Off Road-Rock Trac® NV241 уже помогли ему забраться на самый высокий вулкан на планете (Охос-дель-Саладо, Чили) и побывать на полюсе холода (Оймякон, Россия).

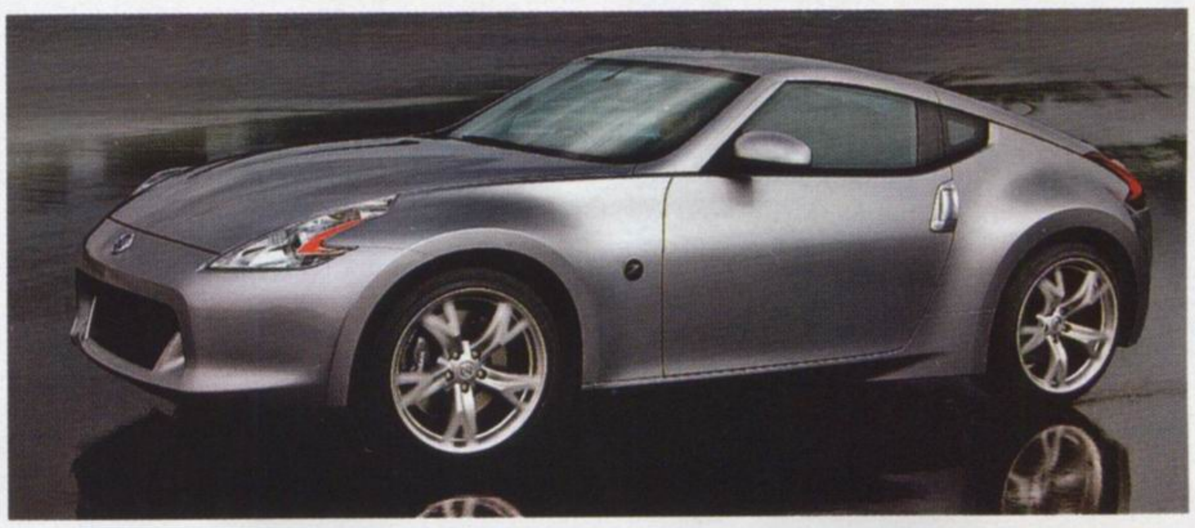
Отметился особой версией и Land Rover. В честь 60-летия Defender выпущена юбилейная серия 90 SVX. Всего 1000 машин с 2,4-литровыми дизелями в черном цвете с подножками-трубами по бокам, обновленными фарами и решеткой радиатора, а также усиленным передним бампером и эксклюзивными колесными дисками разошлись по миру за считанные дни. Внутри юбилейные Defender отличают изготовленные на заказ передние сиденья Recaro, новая мультимедийная система с сабвуфером, USB-разъемом и гнездом для iPod, а также навигационная система Garmin.

Укуренные

Похоже, заседания руководство голландской Spyker проводит в ближайшем кофе-шопе. Как еще можно объяснить, что именно сейчас они решили начать продажи своего эксклюзивного и неприлично дорогого D12 Peking to Paris? Предложение следующее: SUV с 6-литровым мотором (500 л. с.) и максимальной скоростью 295 км/ч за $300 000. А может, голландцы не столь и безумны – говорят, что заказы на 100 авто уже получены.

Быстрый и еще быстрее

Nissan решил запрудить все гоночные трассы своими болидами. Только мы успокоились по поводу безумно быстрого GT-R, установившего новый рекорд Нюрбургринга, как японцы представили новый фетиш – 370Z. Шестое поколение легендарных Z получило двигатель от Infiniti G37 мощностью 336 л. с. с крутящим моментом 359 Нм. Прибавь к этому задний привод и идеальную развесовку по осям 50:50 – и получишь еще одну мечту. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

Читал бы и читал, но EXTRA вдруг закончилась? Ладно, прочти еще страничку

120

Когда в следующий раз соберешься на прогулку, постарайся делать 120 шагов в минуту, тогда ты будешь сжигать 290 ккал каждые 30 минут.

30–35%

МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 25 ЛЕТ СТАЛКИВАЮТСЯ С ПРОБЛЕМОЙ ОБЛЫСЕНИЯ.

400

КМ/ЧАС — ТАКОВА СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ НЕРВНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ПУТЕШЕСТВУЮТ ПО ТВОЕМУ ТЕЛУ.

200 ЧАСОВ В ГОД ОТНИМАЮТ ОТ ТВОЕЙ ЖИЗНИ СТИРКА И ГЛАЖКА БЕЛЬЯ, ЕСЛИ, КОНЕЧНО, СТИРАЕШЬ ТЫ ВРУЧНУЮ И ГЛАДИШЬ БЕЛЬЕ САМ.

НА 70% СНИЗИТСЯ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ UV-ЛУЧЕЙ, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ЕСТЬ КОЖУРУ ОТ ЦИТРУСОВЫХ.

ДЖИНСЫ И РУБАШКА УМЕРЕННО-ВЕСЕЛОЙ РАСЦВЕТКИ — СОГЛАСНО ОПРОСАМ БРИТАНСКИХ СОЦИОЛОГОВ, ИМЕННО ТАК ВЫГЛЯДИТ ИДЕАЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ПЕРВОГО СВИДАНИЯ.

61%

Такова вероятность того, что, пропустив одну тренировку, ты позволишь себе аналогичное послабление и на следующей неделе.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

104 СПОСОБА ПРОСЛЫТЬ НЕПРИЯТНЫМ ТИПОМ

ОТ РЕДАКЦИИ Вообще-то ты отличный парень. В смысле хороший человек. Ну, то есть не вор, не злодей, не подлец, не предатель, не извращенец, не спортивный (или религиозный) фанатик... У окружающих, по идее, не должно быть поводов тебя недолюбливать, а уж тем более – строить козни за твоей спиной. И если иногда они именно так поступают, на то может быть три причины:

1. Это они все – злодеи, подлецы и предатели. А ты – белый и пушистый – лишь несчастная жертва. (Что на самом деле крайне маловероятно.)

2. Ты – отличный парень со странными манерами. Другими словами, есть у тебя какая-то привычка (а может, даже не одна), которую ты не замечаешь. Но она настолько бесит окружающих, что ставит жирный крест на каждом из твоих положительных качеств.

3. Ты – хороший человек с ужасным характером. Бывает и такое.

Какой из этих ответов правильный, ты узнаешь, если прочтешь следующие страницы.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВОРЛОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧАСТЬ I ЧАСТЬ II

МЕТОДЫ ОТ ПРОТИВНОГО

ОТ РЕДАКЦИИ: Для начала разберемся с твоими дурными манерами.

В ОФИСЕ

РАБОЧИЙ МОМЕНТ

Ты регулярно обедаешь в одиночестве, поскольку никто из коллег не спешит составить тебе компанию. Твои предложения — даже очень удачные — не вызывают восторженной реакции сотрудников, хотя в конечном счете именно их и принимают. Короче говоря, несмотря на все твои профессиональные достоинства, особой симпатии сослуживцы к тебе не питают. Возможно, потому, что тебе пора бы уже перестать…

…слушать музыку, врубая ее через колонки на весь офис. Либо наоборот: проводить большую часть рабочего времени в наушниках — чтобы докричаться, нужно как минимум кинуть в тебя степлером.

…громче всех смеяться шуткам босса, а за глаза называть его тупым жирным скотом.

…вслух и при большом скоплении народа интересоваться количеством нулей в чужой зарплате.

КОММЕНТАРИЙ **"Информация о зарплате, как правило, является коммерческой тайной, поэтому распространять ее нельзя, — предупреждает заместитель главного редактора российского Men's Health Алексей Цыганов. — У каждого сотрудника могут быть свои, особые договоренности о зарплате с работодателем. И даже если коллеги выполняют примерно одинаковый объем работы, получать они могут по-разному. Не каждый хотел бы делиться такой информацией".**

…забывать мобильник на столе, заставляя коллег сходить с ума от твоего рингтона. (Тебе действительно нравится эта песня про мамонтенка? Прослушай-ка ее 10 раз подряд.)

…напоминать коллегам об эпизодах и "забавных" случаях, произошедших с ними на прошлогоднем корпоративе (о которых они, скорее всего, давно предпочли бы забыть).

…прилюдно и на повышенных тонах выяснять по телефону отношения с девушкой (мамой, водопроводчиком, страховым агентом).

…вечно забывать помыть свою чашку и без спроса пользоваться чужими.

…разуваться и выставлять обувь в проходе.

…стричь/грызть ногти, ковыряться в зубах и чистить уши на рабочем месте.

…сидя у окна, открывать/закрывать его (вариант: производить манипуляции с жалюзи или шторами), не поинтересовавшись мнением коллег на этот счет.

…игнорировать тот факт, что на все праздники тебе дарят исключительно дезодоранты.

КОММЕНТАРИЙ **"Секрет потовых желез сам по себе не имеет запаха, а приобретает его, лишь смешиваясь с секретом апокриновых желез, под воздействием микроорганизмов кожи, — рассказывает пластический хирург Олег Никитин. — Лучший способ борьбы с бактериями и запахом известен всем с детства — это душ два раза в день". Однако, если душ не помогает, есть смысл наведаться к врачу. "Интенсивный и специфичный запах пота может быть вызван гормональными нарушениями или нарушением обменных процессов (к примеру, сахарным диабетом)", — предупреждает врач Никитин.**

…держать на столе вещи гигиенического использования: массажер для головы, мазь от геморроя, несвежий носовой платок и т.д.

…выразительно похохатывать, читая френд-ленту в ЖЖ, анекдоты, не обращая внимания на то, что все остальные пытаются работать.

КОММЕНТАРИЙ **"Был у меня коллега, бывший телеведущий. Очень любил зайти ко мне в кабинет, сесть на стол и затянуть длинный рассказ о своих прошлых успехах, — делится главный редактор российского Men's Health Кирилл Вишнепольский. — В сущности, это были интересные истории, и где-нибудь за пивом я с удовольствием их обсудил бы. Но не на работе и не в разгар дня. Приходилось натянуто улыбаться, мычать и выразительно поглядывать в монитор, но не помогало — полчаса уходило в никуда".**

…есть что-нибудь ядреное-пахучее, не покидая рабочего места (особый случай: разогревать рыбные палочки в офисной микроволновке).

…заполнять своим мусором чужие корзины.

Epidem.ru Journal-plaza.net

…брать последнее печенье с чужого стола и не выкидывать пустую коробку.

…пользоваться резким парфюмом на радость коллегам, сидящим с тобой в одном помещении.

…почесывать тестикулы, запустив руки в карманы. (Думаешь, никто не замечает? Твоя привычка уже не раз была предметом шуточек в дамском туалете.)

…оглушительно стучать по клавишам.

…во время и без того затянувшегося совещания задавать вопросы не по теме.

…отпускать сальные шуточки в присутствии (в адрес) дам.

КОММЕНТАРИЙ **“Был у нас один сотрудник, – вспоминает Татьяна Боголюбова. – В общем симпатичный парень, руки всем женщинам целовал, но со странностью – с пучком волос на голове. Впрочем, пучком своим он очень гордился, как и вообще собой. Как-то раз он пучок этот почему-то распустил и ходил по коридору просто с хвостиком. Я не могла не обратить внимание на это новшество. “Какой у тебя хвост!” – восхитилась я. Сотрудник подошел ко мне близко-близко и полушепотом сказал: “Были бы мы одни и в другом месте, я бы показал тебе, какой у меня хвост!” Уж давно и сотрудника этого нет, и тем более хвоста его, а неприятный осадок до сих пор живет в моей почти детской душе”.**

…стрелять у коллег 50-100 грн. “до зарплаты” и не отдавать.

…проходя мимо чужого рабочего стола, забывать на нем свою чашку, пачку сигарет или папку с бумагами.

…смачно жевать жвачку, разговаривая с начальством и коллегами.

…ежедневно рассылать коллегам и друзьям “хорошие шутки” или картинки, взятые из Интернета.

…подходя к кому-нибудь из коллег, заглядываться в его монитор. Или и того хуже — комментировать увиденное (например, читать вслух кусок переписки в ICQ или письмо).

Epidem.ru Journal-plaza.net

В СПОРТЗАЛЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА

Сложно заниматься фитнесом, ощущая на себе неприветливые взгляды коллег по залу. Особенно если каждый из этих коллег раза в полтора здоровее тебя. Неприятно сознавать, что даже персональный тренер, которому ты платишь за занятия, не слишком-то рад тебе помогать. Хочешь узнать, в чем проблема? Ответ прост: все дело в твоей привычке…

…оставлять на тренажерах потные пятна.

…по полгода не стирать свою спортивную форму.

…натужно и громко пыхтеть в такт каждому повтору.

…делать в силовой раме, предназначенной для приседаний, подъемы на бицепс.

КОММЕНТАРИЙ **“Дело в том, что силовая рама – единственное устройство в тренажерном зале, в котором можно делать упражнения с очень большими весами: приседания, полуприседы, становую тягу с плинтов и т.д. В то время как упражнения для бицепса можно выполнять в любом месте и для этого совсем не нужны никакие устройства”.**

…занимать одновременно два тренажера: один — собой, а второй при помощи полотенца или стаканчика с водой.

…называть диски от штанги блинами.

…занимать какой-нибудь редкий тренажер и между каждым подходом надолго убегать смотреть телевизор, стоящий на другом конце зала.

…тренировать предплечья, с силой открывая рот при каждом усилии*.

КОММЕНТАРИЙ **“Для тех, кто не в курсе, сообщаю: предплечья тренируют самыми легкими весами. И так картинно пыжиться при их тренировке как минимум выпендреж. Это же обычные сгибания кистей! И потом, частенько для этого занимают скамью для жима лежа, а она в зале может быть всего одна”.**

…после каждого подхода задирать перед зеркалом футболку и напрягать пресс.

…насмерть закручивать фиксирующие замки на штанге, особенно если она весит не более 40 кг.

…опаздывать на групповую тренировку больше чем на 15 минут, а оставшееся время отвлекаться на телефонные разговоры*.

КОММЕНТАРИЙ **“Это отвлекает от тренировки всех, а особенно тренера, который, вместо того чтобы заниматься всей группой, вынужден уделять внимание тому, кто – гад – пропустил разминку! А звонки по телефону, кстати, раздражают не только тренера. Что, если занятие направлено на расслабление и медитацию, а у тебя из кармана вдруг “Бригада” шарашит?”**

…с грохотом ронять гантели и штанги.

…не разбирать после себя штангу.

…бегать по дорожке в свитере, чтобы “быстрее похудеть”*.

КОММЕНТАРИЙ **“Ну, во-первых, быстрее так не похудеешь. Все, что ты потеряешь, будет водой, терять которую вредно. Во-вторых, это опасно – может случиться тепловой удар. В-третьих, это просто глупо выглядит”.**

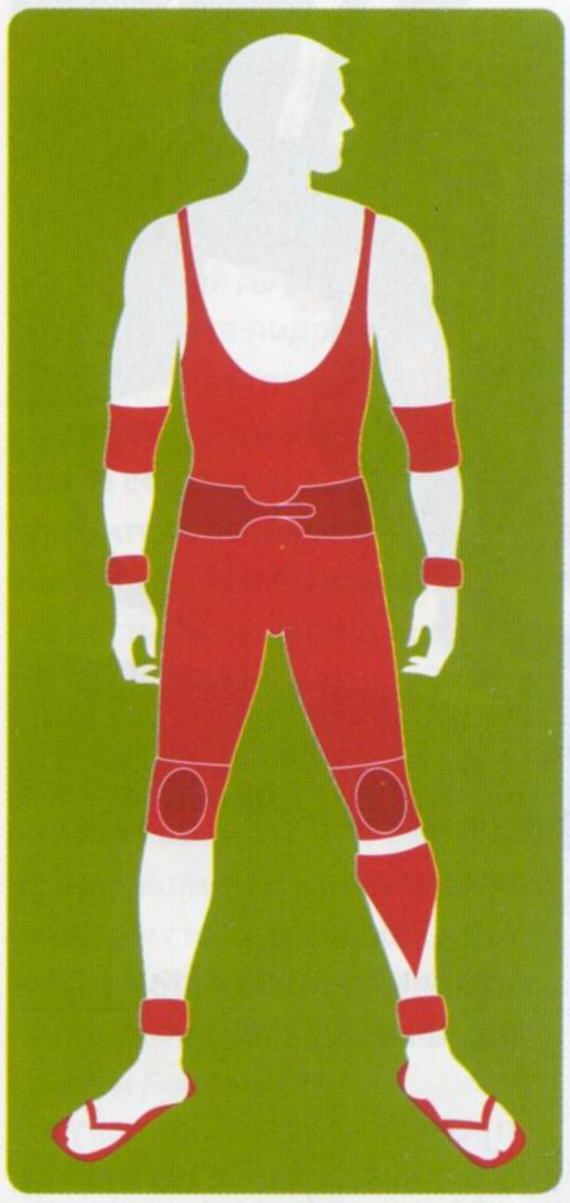
…вообще не тренировать ноги*.

КОММЕНТАРИЙ **“Со временем люди, которые не уделяют внимания ногам, начинают напоминать карикатуру на качков. Это дает типам с улицы лишний повод посмеяться над всеми, кто тренируется со штангой, что бесит. А еще бесит то, что эти люди не понимают: сильные ноги означают тренированное сердце, несгибаемую потенцию, хорошее знание теории и методики фитнеса и отсутствие подростковой замороченности грудью-бицепсами. Короче: хотя бы пару раз в неделю просто необходимо приседать и делать тяги”.**

* Особенно раздражает тренера.

** Все комментарии к разделу “В спортзале” – дело рук фитнес-редактора Men’s Health Дмитрия Смирнова.

Epidem.ru Journal-plaza.net



...приходить на тренировку в:

— шлепках;
— обтягивающих шортах-велосипедках;
— свободной майке-борцовке, из-под которой торчат соски;
— футболке, заправленной в обтягивающие шорты;
— в тяжелоатлетическом поясе, который ты надел для красоты, а не по делу;
— налокотниках, напульсниках, наколенниках, повязках на лодыжки и суспензории одновременно.

КОММЕНТАРИЙ **“Форма, конечно, вопрос вкуса, но есть и общие правила насчет того, что надевать на тренировку.**

Шорты должны быть не очень короткими и не очень длинными. Лучше всего – чуть выше колен. Более длинные закрывают колени и не позволяют контролировать технику выполнения некоторых упражнений. Именно шорты, а не штаны. Обтягивающие шорты вульгарны и позволительны только обладателям по-настоящему внушительных ног.

Обувь должна соответствовать виду тренировки. Бегать нужно только в кроссовках, специально для этого предназначенных, – они сберегут твои колени и голеностоп от травм. Приседать со штангой лучше всего в тяжелоатлетических штангетках – они обеспечивают лучшее сцепление с полом и немного берегут спину за счет высокого каблука. Растягиваться принято либо босиком, либо в легкой обуви без высокого супинатора (например, в волейбольных тапочках). Главное – никогда не тренироваться во вьетнамках. Это опасно не только для твоих открытых пальцев, на которые может упасть гантель, но и для обоняния окружающих.

Майка или футболка, кому что ближе. В целом футболка с длинными рукавами и гигиеничнее, и безопаснее – по ней никогда не уедет штанга, как по открытым рукам при выполнении фронтальных приседаний, например. Футболка должна быть хлопчатобумажной, никакой синтетики. Специальная дышащая одежда для спортсменов, типа драйфит, надевается под футболку, а не вместо нее!

Носки в зале принято носить короткие, чтобы область ткани, впитывающей ароматы потеющих ног, была минимальной. Не нужно надевать толстые теннисные носки, найди короткие обычной толщины – их полно в любом спортивном магазине”.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕНСКИЙ НЕУГОДНИК

В отличие от коллег по работе и друзей детства, девушка в критической ситуации не станет делать тебе замечаний или подсыпать в чашку с кофе стрихнин. Она просто отменит свидание, забудет перезвонить, а в конечном счете уйдет из твоей жизни. Если подавляющее большинство экс-подруг именно так себя и вели, а ты не поймешь почему — может быть, загвоздка в том, что ты позволяешь себе…

…во время серьезных разговоров нажимать на телевизоре "mute", вместо того чтобы выключить его.

…рассказывать о том, какими фригидными стервами были твои предыдущие пассии.

…требовать соль, кетчуп и майонез к блюдам, которые приготовила она, предварительно даже не попробовав их.

…называть ее маму идиоткой. Даже если это так и есть.

…приглашать ее на свидание, а потом у нее же и спрашивать: "Ну, что будем делать?"

КОММЕНТАРИЙ **"Особям женского пола (начиная с самок макак и заканчивая девушками из высшего общества) свойственно отдавать предпочтение лидерам, то есть альфа-самцам. Таков закон природы: только самые сильные и инициативные имеют право на размножение. А неспособность принять даже элементарное решение — чем заняться вечером — расценивается барышнями как проявление слабости"**.**

…оставлять волосы и прочие ороговелости своего тела на раковине или в стоке ванной.

…ставить в холодильник тарелку с последней ложкой салата, обкусанный со всех сторон эклер или хлеб от бутерброда.

…отвлекаться от секса на мобильный телефон.

…представлять свою девушку друзьям просто по имени, без упоминания того, кем она тебе приходится.

…без спроса изучать содержимое ее телефона, заходить в почту или читать подзамочные посты в ЖЖ.

КОММЕНТАРИЙ **"Подобное поведение трактуется девушкой, во-первых, как вторжение на ее личную территорию, а во-вторых, как признак недоверия (даже если с твоей стороны это было обыкновенное любопытство). И то и другое создает в отношениях лишнее напряжение"*.**

…оставлять за собой пустые бутылки из-под пива, стаканы и пепельницы по всей квартире.

…не помнить, сколько времени вы уже встречаетесь.

* Комментарии психолога Светланы Соколовой.
** Комментарии психолога Дарьи Алексеевой.

Epidem.ru Journal-plaza.net

...критиковать ее подруг. Особенно тех, которых ты и в глаза не видел.

КОММЕНТАРИЙ **"Достаточно вспомнить выражение "скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты". Критикуя подругу своей девушки, ты критикуешь и ее саму. Это первое. Второе: у каждой девушки есть темы, к которым она относится с особым трепетом (например, умственные способности), и, нелестно оценивая особенности ее подруг ("Она дура!"), ты даешь понять, что: а) обращаешь внимание на эти вещи и б) ей-то уж точно не ускользнуть из-под твоего надзора: стоит девушке сделать или сказать что-то не слишком умное, ты ее заклеймишь идиоткой и бросишь".***

...регулярно отвечать на романтические SMS подруги "ОК" или "Перезвоню" из шаблонов.

...отправлять девушку одну на дни рождения, свадьбы и именины, куда вас пригласили парой.

...в порыве неуместной откровенности после секса обращать ее внимание на причуды собственного тела: третий сосок, почерневший ноготь или чирий на ягодице.

...чавкать и причмокивать во время куннилингуса.

...заниматься сексом под одну и ту же песню, поставленную на "repeat".

...спрашивать: "Ты кончила?", а потом еще 20 раз переспрашивать.

...пристально разглядывать родинки, прыщики и волоски на теле девушки.

...убегать в ванную сразу после секса.

...оставлять до утра использованные презервативы на полу или на прикроватном столике.

...называть всех без исключения представительниц женского пола — начиная с секретарши босса и заканчивая своей герлфренд — малышами, кисами и заями.

КОММЕНТАРИЙ **"Девушкам важно чувствовать себя особенными и всячески подчеркивать наличие этого статуса. Одинаково обращаясь ко всем женщинам, ты тем самым уравниваешь свою подругу в правах с остальными, менее важными особами. Во-первых, это ощутимый удар по ее самооценке, а во-вторых, повод задуматься — а так ли она много для тебя значит?"****

...входить в нее сзади, не получив предварительного разрешения или хотя бы не предупредив о том, что сейчас вы займетесь анальным сексом.

...внимательно изучать устройство ее лифчика и спрашивать, зачем нужны эти поролоновые подушечки.

...выкладывать снятое вами hometporno в Интернет.

...просить девушку подсчитать, какой ты у нее по счету.

В ПРОШЛОМ

ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Нарушение этих несложных правил этикета могло сделать тебя неприятным типом в глазах девушки всего каких-то 120 лет назад.

Из книги "Жизнь в свете, дома и при дворе". Правила этикета, предназначенные для высших слоев общества конца XIX века:

■ Каковы бы ни были нравственныя и умственныя качества юноши, он должен забыть о них и помнить о том, что на балу он только танцор и любезный кавалер.

■ Уменье ловко лавировать между длинными трэнами (шлейфами платьев. — МН), не наступая на них и не обрывая их, обличает принадлежность юноши к изящному обществу.

■ Фамильярность и совершенная свобода в дружбе могут существовать между мужчинами или между женщинами, но немыслимы между мужчиной и женщиной.

■ Кавалер, идущий под руку с уважаемой им женщиной, никогда не должен ни кланяться, ни признавать женщин без общественного положения; это вполне заслуженное наказание за знакомство с неприличными личностями.

■ В спальню к молодой девушке входят только врач, близкий пожилой родственник или священник, и то, если она не может встать.

■ Мужчина никогда, ни под каким видом не должен в разговоре с дамой запускать руку в карман брюк или садиться верхом на стул.

Из книги "Хороший тон. Правила светской жизни и этикета. Сборник советов и наставлений на разные случаи домашней и общественной жизни":

■ Молодой человек не должен предлагать молодой девушке ни букета, ни цветов, если она ему не невеста.

■ Когда дама чихает, теперь уже не принято говорить "будьте здоровы!", приличие требует лишь слегка поклониться перед чихающей особой.

■ Не хвастайте интимным знакомством с людьми, выше вас по положению в свете.

■ Говоря о своей или чужой супруге, очень неприлично употреблять выражение "беременна", следует говорить: "В интересном положении".

■ В присутствии дам не употребляйте в разговоре классических цитат, не извинившись предварительно или не переведя цитат на общепонятный язык.

■ Мужчины должны помнить, что игра в карты с дамами большею частью должна быть игрою в поддавки и нужно не выигрывать, а только стараться как можно менее проигрывать.

■ Кавалеры хорошего тона никогда не снимают перчаток, не позволяют себе пожимать руку своей дамы, прижимать ее к себе во время галопа.

Epidem.ru Journal-plaza.net

В КОМПАНИИ

И НЕ ДРУГ, И НЕ ВРАГ, А ТАК

Товарищ "забыл" пригласить тебя на день рождения? О том, что все твои приятели вчера ходили в баню с девочками, ты узнаешь постфактум? На вечеринке все кучкуются по группкам, а ты опять сидишь один? Что ж, вероятно, виной тому одна из твоих неприятных манер. Например…

…не возвращать взятые на время книги, музыку и фильмы.

…звонить, только когда тебе что-то нужно.

…убеждать всех, что ты уже пять лет как не куришь, и при этом постоянно стрелять сигареты.

…неизменно предлагать разделить коллективный счет в ресторане поровну, будучи при этом гораздо более прожорливым, чем все остальные члены компании.

…напиваться в хлам при любом удобном случае, ломать тем самым планы всей компании, а наутро не извиняться.

…демонстративно тискать свою девушку на глазах у друзей.

…предлагать приятелям, которых ты подвез до ближайшего метро, скинуться на бензин.

…путать имена подруг и жен своих друзей.

…никогда не проставляться по поводу своего дня рождения.

…перебивать друзей фразами: "У меня был похожий случай…" и, не дослушав чужую историю, приниматься рассказывать свою.

…демонстративно обижаться на компанию, которая не желает делать то, что хочется тебе.

…учить жить, если тебя об этом не просили.

…хвастаться.

ПОЙМАЛИ В СЕТИ

И НЕ ГОВОРИ!

Редакция Men's Health решила составить список слов и выражений, которые нас раздражают. Вот горячая двадцатка: "баян", "гламурненько", "элитный", "эксклюзивный", "дисочек", "жесть", "звОнит", "ИМХО", "ихний (ихнее)", "креативненько", "нахлобучивать", "по жизни", "поцелуйчики", "приветики", "споки", "тупо", "улыбнуло", "хавчик", "чмоки", "милый-дай-денег".

А какие слова не нравятся тебе?

LACRIMOSA: "ПробЫвать"… до дрожи раздражает.

(=DECIDING=): "А есть че?", "кризис", "аццки жжешь!!!"

WHI: Уменьшительно-ласкательные, особенно в отношении половых органов: "писечка", "сисечки"…

КРАСНОМИР: Слова-паразиты типа "ну", "как бы", "вот"…

MAYAREO: Множество слов, заканчивающихся на "-ег": "бончег", "топег", "форумчег". По аналогии множество слов, заканчивающихся на "-ко": "блондинко", "креведко"… Начинает сильно раздражать "бодрячком".

DOWN®: "Ыгы", "ППКС".

ДЕМБЕЛЬ: "Убейсибяапстену, аффтар"…

JOKER: "Первый нах" больше всего бесит.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НА ЛЮДЯХ

ХАМИТЕ, ПАРНИША!

Перечислим повадки, обладая которыми, ты вызовешь отторжение даже у незнакомых людей. А это, по мнению индуистов, может испортить твою карму (материалисты больше опасаются плевков в спину). Мы же в МН считаем перечисленные ниже манеры банальным хамством и никогда не позволяем себе…

…кашлять и чихать, не прикрывая рта.

…напиваться в самолете, потому что якобы страшно.

…хамить на дороге.

По просьбе МН журнал "За рулем" разместил у себя на сайте опрос – "Что раздражает вас больше всего?". В опросе приняли участие более 8000 человек. Результаты таковы:

24% Когда перестраиваются, не включая поворотники.

18% Когда выкидывают мусор в окно.

16% Когда паркуются сразу на двух местах или "на минуточку" во втором ряду.

14% Когда подрезают тормозящий перед светофором автомобиль.

12% Когда окатывают прохожих водой из лужи.

9% Когда водитель норовит припугнуть пешехода на зебре.

7% Когда чужой автомобиль "дымит".

…комментировать происходящее на экране в кинотеатре.

…плевать и сморкаться на асфальт.

…грызть семечки в общественных местах.

…делать последнюю затяжку сигаретой непосредственно перед тем, как войти в автобус (троллейбус, трамвай, маршрутку), и выпускать дым уже внутри.

…в общественном транспорте читать газету/книгу/Men's Health соседа.

…бросать окурки мимо урны.

…окликать официанта фразами вроде "эй, человек" или "слышь, уважаемый".

КОММЕНТАРИЙ "Человека, который ведет себя по-хамски, и обслуживаем соответствующе, – говорит официант с четырехлетним стажем Василий Быков. – Счет несем подольше и со сдачей не торопимся".

…находясь в общественном транспорте, работать на публику: рассказывать спутнику что-нибудь так, чтобы было слышно всем вокруг.

…надевать сандалии на носки.

…носить в бассейне или на пляже плавки-стринги.

…беспрестанно хрустеть суставами.

КОМЕНТАРИЙ "Если хруст сопровождает каждое движение и возникает непроизвольно, обратись за помощью к ревматологу или хирургу, – советует врач Лев Водопьянов. – Он назначит рентген и биохимический анализ крови. И если не обнаружит какой-нибудь травмы или аномалии, посоветует диету".

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

НЕДОБРЫЙ ДОКТОР

Журнал "Ридерз Дайджест" спросил у 260 врачей, что именно раздражает их в поведении пациентов.

62%
когда симулируют симптомы в надежде на больничный

43%
когда заходят в кабинет в верхней одежде

37%
если не моются, перед тем как прийти на прием

29%
когда жалуются врачу на систему здравоохранения

25%
если приходят на прием в нетрезвом виде

25%
когда занимаются самолечением

КОММЕНТАРИЙ "Очень раздражает, когда пациент не соблюдает мои назначения, – рассказывает дерматолог Ирина Немировская. – Есть такой тип пациентов, которые врачам почему-то не доверяют. Я ему: "Вы почему свой лишай мазью не мажете?" – а он: "Мне соседка сказала, что лучше делать примочки из лопуха". Или с порога заявляет: "Выпишите мне это лекарство, его в рекламе по телевизору показывали". Я всегда советую таким пациентам сменить доктора, чтобы не нести за них ответственность".

Epidem.ru Journal-plaza.net

Не психопат ли я?

А это, кстати, просто проверить: нужно пройти тест*. Только отвечай на вопросы честно. А лучше попроси кого-нибудь проконтролировать тебя – мало ли, может, завышенная самооценка и есть твой основной недостаток.

Текст: Надежда Зарочинцева

1. С утра ты встаешь не с той ноги и ощущаешь необходимость выплеснуть на кого-нибудь свой негатив.
- ☐ Часто 0
- ☐ Иногда 1
- ☐ Крайне редко 2

2. Ты сдерживаешь неуместные, на твой взгляд, эмоции, даже если это требует больших усилий.
- ☐ Часто 2
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 0

3. К тебе обращаются за помощью или советом.
- ☐ Часто 2
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 0

4. Ты спишь один.
- ☐ Часто 0
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 2

5. Когда тебя что-то в человеке не устраивает, ты предпочитаешь рубить правду-матку в глаза.
- ☐ Часто 0
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 2

6. Если тебе приходится отчитываться перед кем-либо за опоздание, ты ссылаешься на непреодолимые обстоятельства.
- ☐ Часто 0
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 2

7. В экстренных ситуациях ты берешь на себя решение проблем, в том числе и не касающихся тебя напрямую.
- ☐ Часто 2
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 0

8. Ты предпочитаешь работать в одиночку, без компаньонов и коллег.
- ☐ Часто 0
- ☐ Иногда 1
- ☐ Никогда 2

0-10 баллов

Похоже, привычка плеваться действительно ни при чем. С тобой весьма сложно ужиться, потому как очень многие человеческие недостатки решили проявиться именно у тебя. Пусть в разной мере, пусть не все многообразие отрицательных черт, но все же. Ты человек с трудным характером. Думаешь только о себе даже тогда, когда можно было бы обратить внимание и на окружающих. Ты предпочитаешь не считаться с мнением других. А зачем? Ты же всегда прав! Если не прав, смотри пункт первый. Дружба, любовь и прочие человеческие радости не для тебя – ты одиночка. Но если бы тебя все устраивало, ты даже не взглянул бы на этот тест, правда? Может, пора поработать над собой? Для этого попробуй посмотреть на себя со стороны, как на знакомого, и дать себе несколько жестких советов (как ты любишь это делать).

11-20 баллов

Ты – среднестатистический пацан, даже если работаешь в офисе, вечерами не пьешь пиво на районе, не горланишь песни под расстроенную гитару и не играешь в домино. Даже если ездишь на блестящей иномарке и носишь дорогие костюмы – все равно ты не слишком часто следишь за своей речью и не особо заботишься о том, чтобы быть тактичным и приличным: настоящий мужик должен быть могуч, дремуч и иногда вонюч. Скорее всего, время от времени ты не прочь применить грубую силу. Ну а если требуется соблюдать субординацию или такое поведение может повлечь за собой не очень привлекательные последствия, ты найдешь как отомстить и выместить свою злобу. Откуда в тебе это? Причины могут быть разные, но точно известно одно: если ты захочешь изменить что-то, это в твоих силах.

Epidem.ru Journal-plaza.net

9. Тебе снится, как ты расправляешься с заклятыми врагами.
- ☐ Часто — 0
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 2

10. Ты придерживаешься правила, что врать никогда нельзя, даже если это ложь во спасение (твое).
- ☐ Часто — 2
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 0

11. Когда человек тебя подводит, ты уверен: виноват он, а не сложившиеся обстоятельства.
- ☐ Часто — 0
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 2

12. Даже если ты был с кем-то очевидно груб, потом не извиняешься.
- ☐ Часто — 0
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 2

13. Бывает, что даже мелочь может вывести тебя из себя.
- ☐ Часто — 0
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 2

14. В споре ты считаешь своим долгом доказать, что твой оппонент — глупец и ничтожество (потому что сразу не признал твою правоту).
- ☐ Часто — 0
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 2

15. В случае финансового кризиса твои друзья с легкостью одолжат тебе необходимую сумму.
- ☐ Точно — 2
- ☐ Может быть — 1
- ☐ Никогда — 0

16. Ты можешь позволить себе приготовить ужин или постирать, не считая это бабским занятием.
- ☐ Часто — 2
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 0

17. Ты даешь деньги нищим, переводишь старушек через дорогу, даришь девушкам цветы и играешь с детьми.
- ☐ Часто — 2
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 0

18. Ты готов выполнить за кого-то работу просто потому, что тебе это нетрудно.
- ☐ Часто — 2
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 0

19. Ты можешь поменять свои планы, если кому-то внезапно потребуется твое общество и внимание.
- ☐ Легко — 2
- ☐ Не всегда — 1
- ☐ Никогда — 0

20. Тебе хотелось бы переиграть многие жизненные ситуации и повести себя по-другому.
- ☐ Часто — 2
- ☐ Иногда — 1
- ☐ Никогда — 0

*Тест основан на работах психологов Эриха Фромма, Карла Юнга, Андрея Личко и Карла Леонгарда.

21-30 баллов

Золотая середина, нормальный мужик, уравновешенная личность — называй себя как хочешь. Но факт, что ты со всеми своими достоинствами и недостатками попал в группу самых здоровых и жизнеспособных людей. Ты в курсе того, как должен поступать некий "хороший человек", и стараешься придерживаться правил приличия. Изредка, разгорячившись в споре и назвав коллегу ослом, ты обязательно раскаешься на следующий же день и в доказательство дружбы напишешь за него пару отчетов. Ты расстраиваешься, когда друзья называют тебя слабаком за проявление доброты, но именно эту слабость ценят в тебе девушки (а также их мамы и бабушки, что тоже бывает важно). Время от времени ты, конечно, позволяешь себе съехидничать или соврать, но как же без этого-то?

31-40 баллов

По законам физики, биологии и психологии ты должен в эту же секунду издать ужасный вопль и погибнуть, как знаменитый кадавр из романа Стругацких. Потому что в жизни в принципе нереально угождать одновременно коллегам, друзьям, девушкам, жене, теще, детям и старушкам на улице и при этом быть счастливым человеком. Либо ты нечестно отвечал на вопросы, либо просто без лишней скромности решил провозгласить себя идеалом (догадайся, какова основная черта твоего характера в этом случае). Если же ты все-таки был честен, благороден и трезв, но попал все равно в эту группу, прими поздравления. И, кстати, спасибо тебе от всей редакции Men's Health! За что? За то, что дочитал весь этот текст до конца, несмотря на то, что к тебе он явно не имеет никакого отношения!

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

Текст: **Екатерина Илларионова** (психолог-консультант, психотерапевт Единого реестра психотерапевтов Европы), **Михаил Перепелкин**

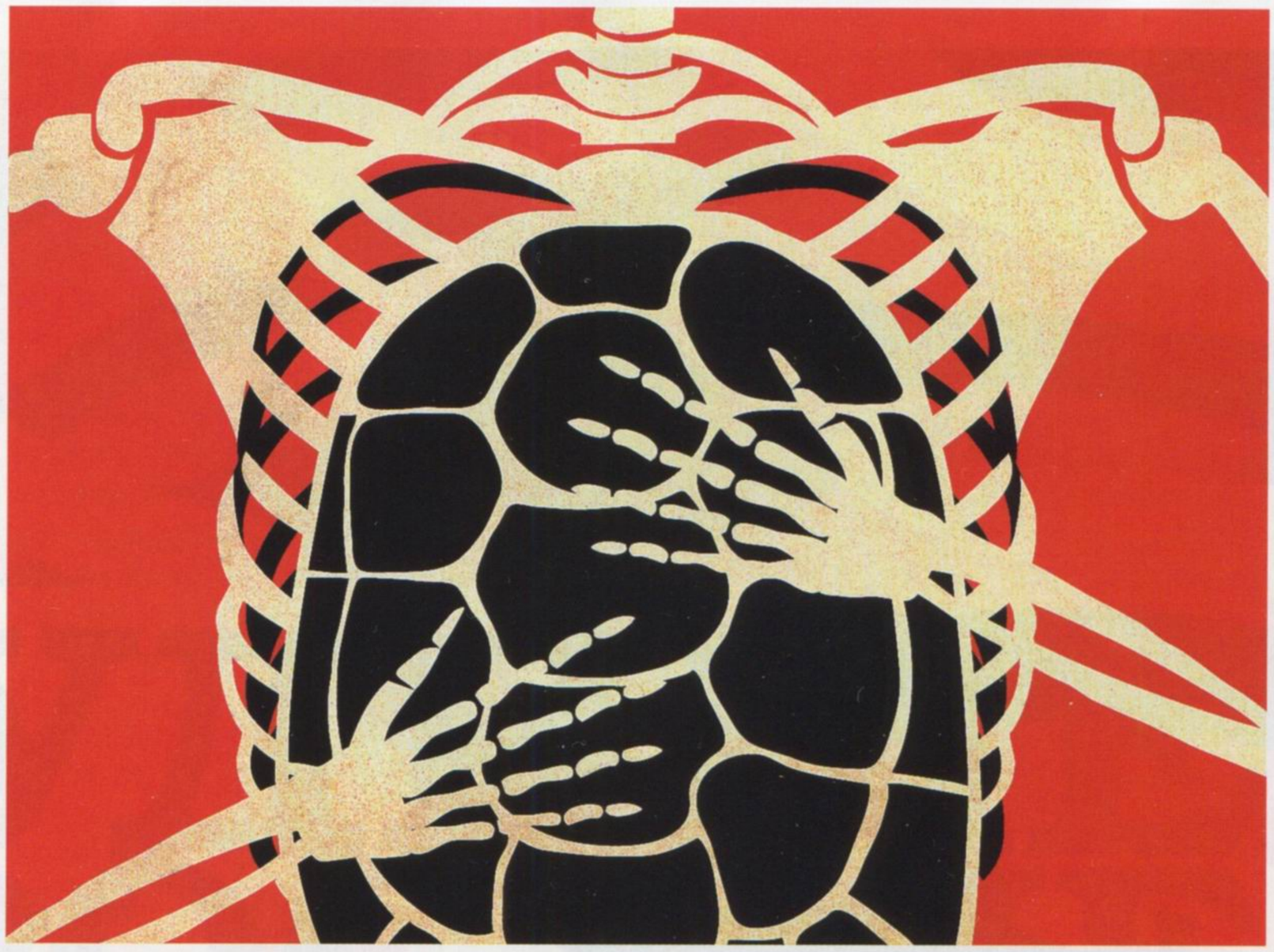
Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТ РЕДАКЦИИ: Напоминаем, в начале этого материала мы решили разобраться, почему окружающие могут тебя – человека в целом прекрасного – недолюбливать. И если причиной не являются дурные манеры, дело, возможно, в том, что ты обыкновенный психопат. Ну, в смысле характер у тебя поганый. Скажи спасибо маме с папой.

ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР?

С точки зрения клинической психологии характер — это набор врожденных психологических особенностей, которые служат фундаментом для развития неповторимой личности любого человека. Этакий психологический скелет. Причем особенности эти — кости скелета — представляют собой довольно устойчивую систему. Фактически фраза "формирование характера" не имеет никакого смысла: что было заложено в тебе до рождения, то и останется до гробовой доски. Взаимодействуя с миром, взрослея, получая жизненный опыт, ты, конечно, меняешься, но все изменения происходят исключительно в рамках твоего характера. Так что именно характер определяет, как разовьется личность в тех или иных условиях, а не наоборот. Характер задает специфику твоего мировосприятия. Заметь, не мировоззрения. Разница между ними в том, что мировоззрение со временем может меняться, а мировосприятие — нет. Пример: полгода назад ты недоумевал, как это черный парень посмел претендовать на кресло президента США, а сегодня исповедуешь равноправие всех людей. Это мировоззрение. Но ты как был человеком, которого раздражает, что хлебную доску опять положили не в тот ящик, так им и останешься. Это мировосприятие.

Epidem.ru Journal-plaza.net



ЧТО ТАКОЕ ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР?

Итак, все мы обладаем врожденными психологическими качествами, из которых вырастает личность. Но случается, что эта основа как бы выходит на поверхность. Психологический скелет становится панцирем и частично подчиняет личность себе. Склонность к изменениям настроения, самоуглубленность, инфантильность, педантичность, застенчивость — каждая из этих черт, будучи выраженной чрезмерно, способна существенно усложнить жизнь как ее обладателю, так и его окружению. И, что самое главное, тяжесть характера почти не зависит от внешних факторов: просто личность с самого начала строилась на фундаменте крутого замеса. Дурное воспитание может лишь усугубить природные наклонности. И наоборот, хорошие родители в состоянии научить человека немного сдерживать проявления своего характера. Но кардинальных изменений не жди.

А теперь внимание — ключевой момент. Врожденный тяжелый характер в медицине называется психопатией, и никак иначе. Только не паникуй! Психопат — не агрессивный дурак, как принято считать, а человек, основные черты характера которого слишком сильно проявлены, утрированы.

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ПСИХОПАТОМ?

Когда говорят: "Вася похож на папу как вылитый", имеют в виду, что Вася унаследовал от отца черты внешности. Дело нехитрое. Однако психологическое сходство родственников почему-то принято объяснять иначе. Например, если Вася вырос таким же занудой, как и его мама, то это якобы значит, что виновато воспитание. Мол, мама просто растила сына в угнетающей атмосфере своей занудности, и вот результат.

Дисгормония

Всевозможные психопатии не обязательно свидетельствуют о непростом характере. Заболевания, приводящие к изменению гормонального фона, нередко делают из человека довольно неприятного типа – несмотря на характер.

1. Болезнь Иценко-Кушинга – повышение производства адренокортикотропного гормона гипофизом (как следствие – повышение количества кортикостероидов в организме). Это приводит к нарушениям психики и работы нервной системы, а именно: к депрессии, астении, раздражительности, иногда снижению концентрации внимания, безразличию.

2. Хроническая надпочечниковая недостаточность приводит, наоборот, к дефициту кортикостероидов. В результате человека одолевают слабость, усталость, разбитость, сонливость, рассеянность, нарушение внимания, апатия, а иногда – эйфория в сочетании с полной бездеятельностью (каково!).

3. Инсулинома – опухоль из так называемых бета-клеток поджелудочной железы, при которой в повышенных количествах продуцируется инсулин. Все это становится причиной недостатка глюкозы, в частности в головном мозге, и у больного могут проявляться психическое возбуждение, агрессивность, негативизм, нетерпимость и чрезмерная тревожность.

4. Гипертиреоз – повышенная выработка тиреоидного гормона щитовидной железой. Это явление часто сопровождается нарушениями психики и настроения, а именно: эмоциональной неустойчивостью, повышенной ранимостью и обидчивостью, слезливостью и раздражительностью.

5. Здесь же нелишним будет упомянуть ПМС. Его причины мало изучены, но наиболее распространена теория нарушения соотношения женских половых гормонов в организме: повышение содержания эстрогенов и снижение прогестерона. Напряженность, раздражительность, вялость, перемена настроения, снижение работоспособности – девушка просто во власти гормонов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Он знал

Между тем мамино занудство Вася, скорее всего, тоже унаследовал напрямую, как и папину внешность. Это означает, что Вася вырос бы занудой даже у приемных родителей в другой стране. Даже вскормленный волчицей Вася вышел бы занудным. Он пришел в этот мир уже со своим непростым характером.

Правда, схема наследования дурного характера устроена хитро: может неожиданно аукнуться какой-нибудь сварливый прадедушка, а от папиной жизнерадостности — не остаться и следа. Внутренние механизмы, определяющие тип характера и передающие его от одного человека к другому, очень сложны. Медицина выявила и описала психопатов, но причины этого феномена пока объяснить не в состоянии.

КАКИЕ ПСИХОПАТЫ БЫВАЮТ?

Как ты понимаешь, психопат психопату рознь. Встречаются, допустим, люди, склонные ко вспышкам беспричинной злобы. В нормальном состоянии все их негативные эмоции застревают где-то внутри, копятся, а потом происходит взрыв. Агрессия цепляется за случайный раздражитель, а ее жертвой становится тот, кто под руку попался. Результат — скандалы в семье, беспричинные разборы полетов на работе, ссоры с друзьями. Разновидность такого психопата — человек, у которого склонность к разрядке агрессии не так сильна, зато подозрительность цветет сочным цветом круглый год. Ему везде мерещатся надувательство и хитрости врагов.

Пример принципиально иной психопатии — человек чрезмерно обаятельный, коммуникабельный, отзывчивый. Отправившись по просьбе мамы/девушки/жены за хлебом, он может вернуться через трое суток: встретил приятелей, поехали на свадьбу к товарищу в Чернятин, позвонить забыл… Все дело в детской структуре воли — он просто не способен на продолжительное волевое усилие. Соображения о долге и ответственности у него заслоняются эмоционально-чувственным опьянением и сиюминутным желанием.

Как правило, люди не понимают ни тяжести своего характера, ни причин, по которым они ведут себя невыносимо. Было одно исключение, да и то — литературный персонаж, Король из сказки "Обыкновенное чудо" Евгения Шварца. Дадим ему слово:

КОРОЛЬ: Я страшный человек!
ХОЗЯИН (радостно): Ну да?
КОРОЛЬ: Очень страшный. Я тиран!
ХОЗЯИН: Ха-ха-ха!
КОРОЛЬ: Деспот. А кроме того, я коварен, злопамятен, капризен.
ХОЗЯИН: Вот видишь? Что я тебе говорил, жена?
КОРОЛЬ: И самое обидное, что не я в этом виноват...
ХОЗЯИН: А кто же?
КОРОЛЬ: Предки. Прадеды, прабабки, внучатые дяди, тети разные, праотцы и прематери. Они вели себя при жизни как свиньи, а мне приходится отвечать. Паразиты они, вот что я вам скажу, простите невольную резкость выражения. Я по натуре добряк, умница, люблю музыку, рыбную ловлю, кошек. И вдруг такого натворю, что хоть плачь.
ХОЗЯЙКА: А удержаться никак не возможно?
Король: Куда там! Я вместе с фамильными драгоценностями унаследовал все подлые фамильные черты. Представляете удовольствие? Сделаешь гадость — все ворчат, и никто не хочет понять, что это тетя виновата.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПСИХОПАТ?

Если ты уже заподозрил у себя психопатию, не заводись — возможно, ты просто слишком мнителен. Но в любом случае, осознав главные черты своего характера, ты сделаешь первый шаг в наилучшем для себя направлении. Понимание природных особенностей необходимо для того, чтобы научиться правильно обращаться со своим, вероятно, непростым характером. К сожалению, не все психопаты способны на такую рефлексию. К примеру, первый из двух описанных ранее типов считает себя всегда правым и во всех проблемах винит других. А второй почти не способен долго думать о серьезном.

Не менее важно для психопата, чтобы особенности его характера понимали близкие люди. Такой человек, проблемный изначально, нуждается в особом отношении, позволяющем эти проблемы преодолеть, а иногда даже сгладить саму психопатию. Но подход ко всем типам должен быть разный.

Так, персонажу, склонному к колебаниям настроения, нужно знать, что за беспричинной депрессией, заслоняющей радость жизни, следует столь же беспричинный эмоциональный подъем — и близкий человек тоже должен помнить об этом.

Самоуглубленному психопату, которому свойственны отстраненность, трудности в общении и чувство одиночества, необходимо скрупулезно изучать нюансы науки общения и искать людей, с которыми можно нащупать интуитивное, глубокое взаимопонимание.

Рефлексивному застенчивому психопату, занятому самобичеванием и погруженному в бездну сомнений, необходимо осознать свои подлинные достоинства (скромность, порядочность) и не пытаться стать другим — лихим, бесшабашным и раскованным. Близкий человек должен его тонизировать и развеивать сомнения.

Заполни тест на следующей странице. Возможно, он подтвердит твои подозрения — у тебя тяжелый характер, это преследует тебя с детства и мешает в жизни. Если так, посети врача, но не обычного психолога (специализация которого — решение жизненных конфликтов), а клинического (или психотерапевта). Он сумеет отличить природные черты от приобретенных и расскажет, как с ними жить дальше.

Epidem.ru Journal-plaza.net

БЕС ОЛИВЬЕ

В ПРЕДДВЕРИИ ЗАТЯЖНЫХ ПРАЗДНИКОВ НАШИ КОРРЕСПОНДЕНТЫ ПРОШЛИСЬ ПО РЕСТОРАНАМ, ПООБЩАЛИСЬ С ПОВАРАМИ И ВЫВЕДАЛИ РЕЦЕПТЫ НЕБАНАЛЬНЫХ, НО ПРОСТЫХ В ПРИГОТОВЛЕНИИ НОВОГОДНИХ БЛЮД.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН

НИ ОДНА ЗДРАВОМЫСЛЯЩАЯ ДЕВУШКА НЕ ИДЕТ НА УЖИН К МУЖЧИНЕ ГОЛОДНАЯ И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ НЕ ИДЕТ ЕСТЬ. НЕ ПЕРЕВОДИ ПРОДУКТЫ – СДЕЛАЙ ПРОСТОЙ, ЛЕГКИЙ И ПИКАНТНЫЙ ДЕСЕРТ, ЗАПЕЙ ЕГО ШАМПАНСКИМ И ПАДАЙ ВМЕСТЕ С ДЕВУШКОЙ ПОД ЕЛКУ.

АПЕЛЬСИНЫ ФЛАМБЕ С МУССОМ ИЗ СЫРА МАСКАРПОНЕ

НА 2 ПОРЦИИ

2 апельсина
50 г ирландского виски
Полстакана сливок
100 г сыра маскарпоне
1 ст. л. сливочного масла
2 яйца
Полстакана сахара

- Апельсины чистим и режем на кусочки.
- Масло растаплива-ем в сковородке, кидаем дольки апельсина и посы-паем ложкой сахара. Ак-куратно помешивая, до-биваемся едва заметной поджаристой корочки. Выливаем на сковород-ку 25 г виски и поджига-ем. Догорит – снимаем сковородку с огня, пусть остывает.
- Тем временем взби-ваем с сахаром желт-ки двух яиц, кладем сыр и перемешиваем. От-дельно взбиваем сливки, чтобы слегка загустели, и добавляем их в яично-сырный мусс. Туда же вы-ливаем остатки виски.
- Выкладываем слой за слоем мусс и апель-сины – пока хватит сы-рья и терпения. Сверху покрываем еще одним слоем мусса и украша-ем шоколадной крошкой, апельсиновыми доль-ками и прочей прият-ной кондитерской ми-шурой. Запиваем ле-дяным шампанским, в идеале – брютом.
- Если же накал роман-тических страстей превы-сил всякие пределы, про-сто хлопните виски и от-правляйтесь в спальню.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Экстренная кулинарная помощь

СВИНАЯ КОРЕЙКА С ОВОЩНЫМ РАГУ

НА 2 ПОРЦИИ

- 400 г корейки
- 1 сладкий перец
- Половинка цуккини
- Половинка баклажана
- 30 г горгонзолы
- Пара побегов спаржи
- 2 средних помидора
- 50 г белого сухого вина
- 150 г соуса деми-глас

● Нарезаем перец, цуккини и баклажан кубиками.

● Корейку обжариваем на растительном масле с двух сторон по 3-5 минут, затем добавляем овощи.

● Через минуту вливаем белое вино и аккуратно перемешиваем. Когда овощи обжарятся, добавляем горгонзолу и спаржу, жарим еще минут 10.

● Помидоры нарезаем тонкими колечками, укладываем на них мясо, сверху поливаем соусом с овощами.

● По-хорошему весь процесс должен занять не более 20 минут. Запиваем классическим терпким итальянским красным.

КЛАССИЧЕСКУЮ (ОСОБЕННО В ДОЛГИЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ) СИТУАЦИЮ “ВОТ ПРИПРУТСЯ ГОСТИ, И КОРМИТЬ ИХ, ГАДОВ, НАДО” РЕШАЕТ ИТАЛЬЯНСКОЕ НОВОГОДНЕЕ БЛЮДО.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЕСТ МЯСО. ОВОЩНОЙ ГАРНИР ГОТОВИТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ТАК ЖЕ, КАК В ПРЕДЫДУЩЕМ БЛЮДЕ. МОЖНО НАГОТОВИТЬ ЕГО ЦЕЛУЮ СКОВОРОДУ И ПРЕДЛАГАТЬ ГОСТЯМ ПО ЖЕЛАНИЮ: КОМУ К МЯСУ, КОМУ К РЫБЕ.

Экстренная кулинарная помощь: версия-2

ФИЛЕ ДОРАДЫ “НИСУАЗ”

НА 2 ПОРЦИИ

- 400 г филе дорады
- Половинка цуккини
- Половинка баклажана
- 1 маленькая луковица
- Черный перец горошком
- Оливковое масло
- Бальзамический уксус

ДЛЯ СОУСА

- 5-7 веточек базилика
- 3-4 пера зеленого лука
- Красный сладкий перец
- Пара помидоров

- Разогреваем на сковородке оливковое масло, кладем куски рыбы кожей вниз и жарим, не переворачивая.
- Нарезанные кубиками овощи также обжариваем в масле.
- Пока все жарится, приступаем к приготовлению трех соусов.

1. Томатный соус Держим помидоры минуту в кипятке, затем снимаем с них кожу, мелко нарезаем и обжариваем с солью и перцем.

2. Соус песто Базилик, оливковое масло, соль, перец и зеленый лук смешиваем в блендере до образования однородной зеленой массы.

3. Перечный соус Обжариваем кусочки сладкого перца в масле до едва заметной корочки и перемалываем в блендере с солью.

- Выкладываем на тарелку рыбу. Овощи поливаем томатным соусом и тоже выкладываем. Окрестности еды художественно опрыскиваем перечным соусом, соусом песто и бальзамическим уксусом.
- Запиваем легким французским белым вином.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА ПОД ЕЖЕВИЧНЫМ СОУСОМ

НА 2-3 ПОРЦИИ

1 цыпленок
300 г ежевики
3 зубчик чеснока
1 ч. л. уцхо-сунели
1 ч. л. сухой кинзы
1 ч. л. молотого красного перца
1 ч. л. соли

● Первым делом жарим собственно цыпленка. Если у тебя чудом завалялась специальная грузинская сковородка "тапака" с тяжелой крышкой, работающей как пресс, – прекрасно (догадайся, кстати, почему классическое советско-грузинское блюдо называлось "цыпленок табака"). Разрежь цыпленка вдоль груди, слегка отбей его, посоли и жарь в растительном масле. Нет тапаки – делай то же самое, а сковородку накрой каким-нибудь домороженным прессом.

● Пока цыпленок жарится, готовим соус. Прокручиваем ежевику в блендере, добавляем соль, чеснок и специи, как следует перемешиваем и кипятим минут 5. Затем соус процеживаем, курицу нарезаем на куски, кладем на подогретую сковороду с налитым маслом, заливаем соусом и обжариваем 2-3 минуты. Раскладываем по тарелкам и украшаем ягодами ежевики.

● Запиваем красным вином (желательно, конечно, грузинским, но... в общем, ты сам понял).

КАК-ТО УЖ ПРИНЯТО ПО СЛУЧАЮ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ ПЛЕВАТЬ НА ВСЯКИЕ ДИЕТЫ И ДАЖЕ НЕ ЕСТЬ, А ЖАДНО И СО ВКУСОМ ЖРАТЬ. ПЕРЕД ТОБОЙ ДВА МАССИВНЫХ, СОЧНЫХ, НО ОПЯТЬ-ТАКИ ВЕСЬМА ПРОСТЫХ В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮДА – КЛАССИЧЕСКИЕ ГРУЗИНСКОЕ И МАРОККАНСКОЕ НОВОГОДНИЕ УГОЩЕНИЯ.

Рецепт для шумного застолья

Epidem.ru Journal-plaza.net

Убить время на кухне

ЭТО БЛЮДО ТРЕБУЕТ ДОЛГИХ ПРИГОТОВЛЕНИЙ, НО САМ РЕЦЕПТ ДОСТАТОЧНО ПРОСТ. ПОЭТОМУ МОЖЕШЬ, НАПРИМЕР, ЗАМОЧИТЬ ЧЕЧЕВИЦУ, ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО И ПРИНЯТЬСЯ ЗА УБОРКУ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРЕДЫДУЩИХ ГОСТЕЙ. К ВЕЧЕРУ У ТЕБЯ ВСЕ БУДЕТ ГОТОВО К НОВОЙ ПОРЦИИ ВЕСЕЛЬЯ.

НОВОГОДНЯЯ МАРОККАНСКАЯ ИНДЕЙКА

НА 2 ПОРЦИИ

250 г индейки
1 большая луковица
2-3 ст. л. зеленой чечевицы
1 крупный помидор
Ползубчика чеснока
Горсть рубленой петрушки
1 ч. л. черного перца,
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. мускатного ореха
1 ч. л. шафрана
Мука, вода, дрожжи, соль

- Замачиваем чечевицу в холодной воде на 6 часов.
- Замешиваем достаточно густое тесто (на 1/2 ч. л. сухих дрожжей – 2 стакана муки и пол-стакана воды) и кладем в тепло на 40 минут.
- Индейку, лук и помидор режем кубиками.
- Обжариваем индейку с луком в оливковом масле до золотистого цвета минут 10. Добавляем помидор. Хорошенько перемешиваем, кладем молотый чеснок и специи, еще раз перемешиваем, затем – зелень. Обжариваем, тщательно помешивая еще минут 5-10, затем убавляем огонь до минимума и заливаем литром воды. Через 20 минут добавляем чечевицу. Варим еще 20 минут и снимаем с огня. Бульон сливаем.
- Отдельно раскатываем тесто на плоские блинчики и обжариваем их на растительном масле с двух сторон.
- Блинчики режем или ломаем на небольшие кусочки и выкладываем по краям тарелки с мясом. Отдельно в качестве соуса подаем бульон.
- Разумеется, никакого алкоголя. Запиваем зеленым чаем с мятой. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

ШИМПАНЗЕ БОНОБО, ВЕСЕЛО ЖИВУЩИЕ В АФРИКЕ, ВСЕ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ И НЕДОПОНИМАНИЯ В ОБЩЕНИИ РЕШАЮТ БЕЗУДЕРЖНЫМ СЕКСОМ. ТЫ БЫ И РАД ЖИТЬ ПО ОБЕЗЬЯНЬИМ ЗАКОНАМ, НО ЕЕ БЕСКОНЕЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ НЕ ОСТАВЛЯЮТ ТЕБЕ НИ ЕДИНОГО ШАНСА? САМОЕ ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ РАЗ И НАВСЕГДА.

ТЕКСТ: ЛАЙЗА ЛАЗАРУС

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕЙ НЕ НРАВИТСЯ ЕЕ ТЕЛО

У многих женщин есть представление о некоем идеальном теле, и в большинстве случаев за это следует благодарить средства массовой информации. Всевозможные журналы, фильмы – там полно роскошных тел. Ты-то знаешь, что большинство этих изображений – результат правильного освещения, ретуширования и прочих уловок, но на подсознательном уровне твоя девушка понимает, что не дотягивает до образца.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Комплименты – твой главный инструмент. Дай ей почувствовать, что она красива и сексуальна, и тогда в интимной обстановке она расслабится. Мало просто сказать, что она хорошо выглядит. Нужно показать ей, насколько она привлекательна (и не только во время секса), – восхищенно присвистнуть, когда она входит в комнату, или нежно поправить ей прядь волос во время разговора. Направляй комплименты прицельно: чем конкретнее будут слова ("Тонкие руки, как у тебя, бывают только у принцесс", "У тебя такая нежная кожа" и т.п.), тем больше шансов, что женщина раскрепостится и радостно разденется. Да, и еще: даже если тебе действительно нравятся аппетитные складочки на ее боках, никогда в присутствии женщины не называй их "складочками" или "булочками".

РЕЗУЛЬТАТ Втягивать живот она, конечно же, все равно будет – так уж женщины устроены, но сжиматься от смущения точно перестанет.

МН-СОВЕТ Если она слишком смущается и категорически не хочет раздеваться, так уж и быть, оставь на ней что-нибудь. Это же дико сексуально – задрать ей юбку или ласкать ее через одежду (если она не в зимнем пальто).

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОНА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ КУННИЛИНГУСА

Даже самые сексуальные и уверенные в себе женщины иногда впадают в паранойю по поводу своего внешнего вида и чувствуют непреодолимое смущение, когда дело касается их половых органов. Очень многие думают, что они уродливы, и даже никогда не смотрят на эту часть своего тела. Вот сколько ты знаешь женщин, которые давали бы какие-нибудь уменьшительные имена своему влагалищу? То-то и оно.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Для начала примите вместе ванну – и она будет уверена в том, что безупречна с точки зрения чистоты и пахнет от нее любимым гелем для душа, а во время самого процесса говори ей, что ты в восторге от того, как она выглядит. И не забудь добавить, что ее естественный запах будит в тебе зверя.

РЕЗУЛЬТАТ Если в 2001-2002 годах ты жил Австралии, то мог стать одним из 19 000 человек, которые приняли участие в общенациональном опросе на тему последнего сексуального опыта. Исследователей интересовали виды секса (вагинальный, оральный, анальный, мастурбация) и итог – удалось ли достигнуть оргазма. Результаты были опубликованы в Journal of Sex Research, и один из них гласил, что женщины чаще достигают оргазма, если партнер не забывает про куннилингус.

МН-СОВЕТ Заведи ее еще сильнее, показав, что именно тебя возбуждает. Оближи пальцы после того, как прикоснешься к ней, она может сказать, что это грубо, и даже уйти, но, по секрету, ей это понравится.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОНА СТЕСНЯЕТСЯ СВОИХ ФАНТАЗИЙ

Зря думаешь, что ты один такой оригинал, мечущийся в своих эротических фантазиях от стюардессы к горничной и обратно. Воображение у женщин развито едва ли не лучше твоего, правда, часто воспитание или комплексы не позволяют им кричать о сокровенном на каждом углу. Эндрю Стенуэй, сексолог и автор книги "Радость сексуальной фантазии", говорит, что многие – женщины особенно – испытывают чувство вины из-за своих сексуальных фантазий и подавляют их, преобразуя в более или менее приемлемую форму. Твоя задача – высвободить истинные грезы девушки. Как правило, это вносит приятное разнообразие и некоторую пикантность в привычный секс.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Полистай скопившуюся подшивку номеров МН и заставь свою девушку прочитать все, что мы писали о женских фантазиях. Возможно, она узнает что-то новое и наверняка перестанет беспокоиться по поводу своего "дикого" воображения.

РЕЗУЛЬТАТ Фантазии — прекрасное дополнение к сексу. Возможно, она мечтает о том, чтобы ты ее банально отшлепал или чтобы переоделся плюшевым медведем… Не вздумай критиковать ее идеи: даже если тебя совсем не радует мысль изображать водопроводчика, в ремнаборе которого, кстати, оказалась клубника, подчиняйся — и будешь вознагражден искрометным сексом.

МН-СОВЕТ Не интересуйся у девушки напрямую, есть ли у нее какие-нибудь тайные фантазии, — если не хочешь получить ответ "нет" или в крайнем случае "не знаю". Лучше невзначай спроси: "Как считаешь, женщины часто представляют, что занимаются сексом с незнакомцем?" Таким образом ты начнешь, возможно, самый интересный в этот день разговор.

ОНА ИЗБЕГАЕТ ОРАЛЬНОГО СЕКСА

Причины могут быть разные: ей неприятен вид или вкус спермы, либо, например, она боится, что твой пенис вызовет у нее рвотный рефлекс.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Молча толкать ее голову вниз во время секса — самое глупое, что ты можешь сделать: даже ничего не имеющая против орального секса девушка возненавидит его (и тебя) за этот жест. Закатывать скандалы и угрожать голодной смертью тоже не стоит — просто найдите время поговорить и выяснить все недоразумения. Многие женщины вообще ничего не знают о пенисе, так что познакомь ее с ним — пусть она почаще видит тебя голым, причем в то время, когда ты не возбужден и явно не намерен склонять ее к нежелательным действиям. Ну а если вдруг окажется, что девушка не набрасывалась на тебя только потому, что ждала, когда ты примешь душ, — доставь ей (да и себе) такое удовольствие.

РЕЗУЛЬТАТ Она точно не забеременеет — это во-первых. А во-вторых, многие женщины признаются, что ценят минет как возможность минут 10-15 ощущать полную власть над мужчиной. Если твоя девушка еще этого не поняла, всеми силами внушай ей эту мысль.

МН-СОВЕТ Когда она в конце концов согласится исполнить твою просьбу, ее старания должны быть вознаграждены ответной реакцией. Если будешь молчать или уснешь в процессе, она точно заработает комплекс неполноценности.

ОНА ХОЧЕТ, НО ТОЛЬКО В ТЕМНОТЕ

Ты хочешь видеть все, а она гасит свет и быстро ныряет под одеяло. Что за напасть?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Действуй постепенно: сначала романтический огонь свечей, затем — неяркий свет бра с цветным плафоном и так далее. Пойми, что темнота дает ей ощущение защищенности и уверенности. Как сохранить эту уверенность и при свете? В любой ситуации восхищайся ее формами и не вздумай смотреть на какую-нибудь постороннюю особу в ее присутствии — и она безоговорочно поверит тебе.

РЕЗУЛЬТАТ Известно, что мужчины любят глазами. Это и будет главная награда для тебя.

МН-СОВЕТ Предложи ей игру вслепую. Говорят, что потеря одного органа чувств обостряет все остальные, так что завязывание глаз может очень ее завести.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОНА ПЛОХО ЗНАЕТ СВОЕ ТЕЛО

“Я встречал пары, в которых 30-летние женщины, имея богатый опыт сексуальных отношений, очень мало знали о своих возможностях получать удовольствие”, — говорит Джой Дэвидсон, врач-сексолог из Нью-Йорка, автор книги “Секс без страха”. Как быть, если и тебе довелось встретить такую страдалицу?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Это тот случай, когда следует быть инициативным и чутким. Займитесь вдумчивым сексом, во время которого девушка сможет рассказать, как реагирует ее тело на твои действия. Можете разработать систему знаков, понятную вам двоим, — тогда девушка, стесняющаяся говорить о своих переживаниях, даст тебе понять, что хорошо, а что плохо.

РЕЗУЛЬТАТ Один раз найдя свои горячие точки, она сможет быстрее и регулярнее получать оргазм и больше никогда его не имитировать.

МН-СОВЕТ Предложи ей использовать фаллоимитатор (в твоем присутствии или без тебя, или вообще возьми все в свои руки). Она наверняка достигнет высшей точки удовольствия, попутно поняв, что именно ей наиболее приятно. Вообще в борьбе за женскую чувственность все средства хороши: в поиске эрогенных зон могут помочь самые неожиданные вещи — например, перья или мех, которыми можно щекотать бедра, или, скажем, металлические и стеклянные предметы, неожиданное прикосновение которых вызовет колоссальный успех.

ОНА НЕ ЗАНИМАЕТСЯ МАСТУРБАЦИЕЙ

Есть два типа женщин: те, кто признает мастурбацию, и те, кто не признает(ся). Как мы уже выяснили, есть и такие, которые не знают, как доставить себе удовольствие, или знают, но не делают этого, особенно в присутствии наблюдателей. Как быть, если именно этого зрелища не хватает в твоей половой жизни?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Скажи ей, что это одна из самых сумасшедших твоих фантазий и ты будешь бесконечно счастлив, если твоя мечта осуществится. Спроси, может, если ты будешь делать то же самое, это ее заведет и раскрепостит. Если же ей кажется, что это постыдное или грязное занятие, то возвращайся к плану действий из предыдущего пункта.

РЕЗУЛЬТАТ Это действительно завораживает — видеть, как женщина себя возбуждает. К тому же она может продолжать делать это, когда ты входишь в нее, — двойное удовольствие для вас обоих.

МН-СОВЕТ Если самоудовлетворение не доводит ее до оргазма, предложи ей поменять позицию: для мастурбации есть столько же положений, сколько и для секса. Пусть попробует, лежа на животе или обхватив что-нибудь ногами — подушку или твою ногу.

ОНА СТЕСНЯЕТСЯ НАЗЫВАТЬ ВЕЩИ СВОИМИ ИМЕНАМИ

Ее попытки подобрать слова, чтобы назвать некоторые части тела, осложняют понимание того, чего же она ждет от партнера или что хочет сделать с ним. Многие люди действительно вырастают с весьма ограниченным секс-словарем, включающим инфантильные школьные словечки (если твое достоинство без капли иронии назовут “краником”, это ведь не очень тебя взбудоражит?) и медицинские термины. С этим надо что-то делать.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Спроси, как она хочет, чтобы ты называл ее влагалище. Предложи несколько вариантов, от забавных до непристойных. Скажи, как ты хочешь, чтобы она называла твой пенис. И не молчи во время секса: “Я хочу прикоснуться к твоей…” или “Возьмешь мой..?” Самое важное при этом — не смущаться самому. Вслед за тобой и она станет менее стеснительной.

РЕЗУЛЬТАТ Со временем у вас сложится понятная только вам система координат, которой вы сможете пользоваться даже при посторонних ушах — никто и не догадается, о чем вы. К тому же любая ее просьба во время секса не будет приводить к необходимости судорожно думать, что же она имеет в виду, и испытывать неловкость от дурацких словечек.

МН-СОВЕТ Вопросы терминологии остались позади? Внесите в действо элемент игры: пусть она подчинится и поумоляет тебя поласкать ее или пусть доминирует, приказывая поработать языком здесь и прямо сейчас, — и удостоверься, что ты делаешь все как надо.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОНА СЛИШКОМ КОНСЕРВАТИВНА

Она носит только белое белье и занимается сексом только по четвергам? Как ни странно, виноваты во всем этом родители, которые притаились в ее голове и подсматривают оттуда. Мы все зависим от предыдущего поколения, и отношение наших родителей к сексу сильно влияет на то, как к нему относимся мы. Если похоже, что ее мать предпочитала проводить вечера за вязанием, твоя задача сделать так, чтобы пример не повторился.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ Узнай, как она взрослела. Разгуливали ли ее родные голыми по дому? Считала ли она своих родителей сексуально активными? Аккуратно подведи ее размышления к коренным вопросам, касающимся "должна" и "не должна". Спроси ее, как бы она воспитывала собственных детей, когда настало бы время для сексуального просвещения.

РЕЗУЛЬТАТ Обнажение слабых мест повышает эмоциональную близость, а эмоциональная близость – прямая дорога к чувственному сексу.

МН-СОВЕТ Главное – не торопись и не жди, что девушка превратится в раскрепощенную распутницу сразу после короткой беседы по душам. Будить ее чувственность придется регулярно и изощренно. Например, в постели попробуй прикасаться к тем частям ее тела, которые ты обычно не трогаешь: к векам (только удостоверься, что глаза закрыты), скулам, контуру губ, к основанию спины и коленным впадинам. Меняй интенсивность прикосновений от скользящих до довольно сильных – это создает сексуальное напряжение. А когда делаешь массаж, старайся, чтобы одна из рук постоянно касалась ее тела – благодаря этому создается ощущение непрерывного физического контакта. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK, FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИДЯЧАЯ РАБОТА — САМАЯ БЕЗОПАСНАЯ, ВЕДЬ ПРАВДА? НУ КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ РИСКИ, СКАЖЕМ, У БАНКОВСКОГО РАБОТНИКА? СЛОМАТЬ ПАЛЕЦ О КАЛЬКУЛЯТОР? СМЕШНО. НО ПОГОДИ СМЕЯТЬСЯ: ЕСЛИ ТЫ — ОФИСНЫЙ СИДЕЛЕЦ, В БУДУЩЕМ ТЕБЕ ГРОЗИТ ОПАСНОСТЬ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНАЯ, ЧЕМ ДАЖЕ АМПУТАЦИЯ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА ПОСЛЕ ОТКРЫТОГО ПЕРЕЛОМА О КЛАВИАТУРУ.

А ТЕПЕРЬ ГОРБАТЬИ!

ТЕКСТ: АЛЬБЕРТ ЦУКРЕНКО / PAUL SCOTT

Главную опасность в твоем офисе представляет не самодур-начальник, не горлохваты-коллеги и даже не вредная для здоровья электроника.

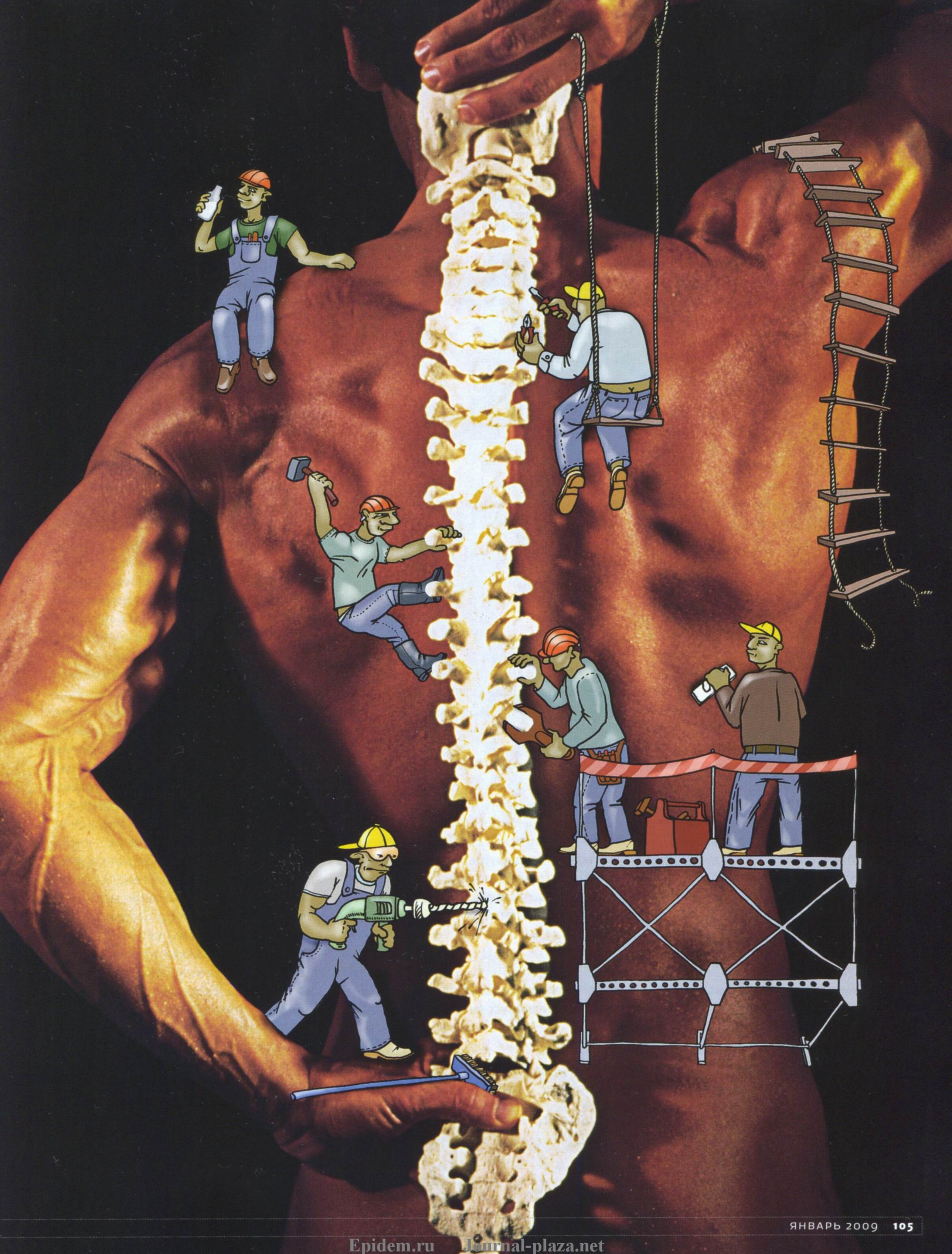
Угроза исходит от вещи, которой ты доверяешь больше всего — от твоего рабочего кресла. Ты думаешь, что это чудо офисной цивилизации позволяет твоей спине отдыхать, в то время как ты нагружаешь работой свой мозг, а на самом деле оно исподтишка заставляет твой позвоночник сдавливаться, разрушаться и в конце концов выводит его из строя. Ты уверен, что его регулируемые подлокотники и гидравлический подъемник дают тебе возможность принять самую здоровую и удобную позу, но на самом деле оно потихоньку лишает тебя самого главного — возможности встать и двигаться.

Украина вроде бы и свободная страна, но сидеть ты обязан. В конце 1980-х работники сидячих профессий проводили за столом около 70% рабочего дня. Сейчас офисный люд 93% своего рабочего времени не отрывает булок от кресла. Те, кто делает сугубо конторскую работу, — до 100%. Прибавь к этому время, которое ты просиживаешь в транспорте по пути на работу и обратно домой, а дома — глядя в телевизор или сидя за монитором своего PC, — и поймешь, что на протяжении дня ты почти не стоишь и не двигаешься, а только переползаешь из одного кресла в другое. Конечно, можно сказать, что таким образом ты привыкаешь к тому, что когда-нибудь придется навсегда сесть в инвалидное кресло — после долгих лет сидения на работе, в транспорте и дома ты почти не заметишь разницы, — но как-то это совсем не успокаивает.

Всю механику разрушительного действия сидячей работы на позвоночник исследовал Гален Гранц, профессор архитектуры Калифорнийского университета и автор книги

ФОТО: CORBIS, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АЛЕКСЕЙ ЦУПЕР

Epidem.ru Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

"Кресло", полной критики и проклятий в адрес главного предмета мебели в любом офисе. Итак, в чем, собственно, проблема? В том, что, когда твои голени расположены под углом 90° по отношению к твоим бедрам (а именно в такой позиции они пребывают все время, пока ты сидишь), твоя спина находится в неестественном для нее положении. В тот момент, когда ты усаживаешься в родное кресло, твои бедренные суставы прекращают вращаться уже после того, как голени оказываются под углом 60° к бедрам. Чтобы опуститься на оставшиеся 30°, мышцы задней части твоих бедер тянут тазовые кости на себя и таким образом наклоняют его назад. А это — внимание! — приводит к постепенному уплощению, "стиранию" поясничной кривизны позвоночника, из-за чего он теряет свою нормальную S-образную форму (в фильмах ужасов в этот момент обычно сверкает молния, гремит гром, звучит жуткая музыка и загробный хохот).

Естественные изгибы позвоночника — твоя надежда и опора
Поясничный отдел страдает у офисных сидельцев в первую очередь
Возникающая в дисках боль провоцирует болезненные ощущения в ногах

Американские медики-экспериментаторы из университета Онтарио потратили много лет на изучение проблемы спинных болей. Свои опыты они ставят на свиных позвоночниках — с помощью специальных испытательных механизмов, которые захватывают участки позвоночного столба и долгие часы двигают их с разной силой и в разных направлениях, чтобы сымитировать вращательные, растягивающие и сжимающие движения, которым наш позвоночник подвергается на протяжении жизни. Исследователи используют свиные хребты вместо человеческих не потому, что щепетильны — уж кто-кто, а медики-экспериментаторы избытком щепетильности не страдают. Просто человеческие позвоночники, которые им перепадают, обычно бывают слишком "убиты" своими покойными хозяевами и не годятся для того, чтобы изучать по ним здоровую реакцию на длительное сгибание и другие нагрузки. А почему все в порядке у свиней? Потому что они обходятся без кресел. На основе данных своего 25-летнего исследования медики пришли к неутешительному выводу, который касается и тебя. Оказывается, что когда ты просто сидишь в кресле без малейшей нагрузки, выгнув нижнюю половину спины, ты губишь свои межпозвоночные диски так же, как участник "богатырских" состязаний, перетаскивающий тяжести и толкающий грузовики. В ходе экспериментов выяснено, что достаточно человеку всего лишь 6000 раз выгнуть позвоночник под тяжестью верхней части тела, как гелеобразное ядро межпозвоночных дисков начнет грыжеобразно выпячиваться за край позвоночного столба, при этом иногда даже разрывая оболочки, которыми оно окружено.

Степень поражения позвоночника от таких повторяющихся сгибаний у разных людей бывает разной, а вред может быть сведен к минимуму, если вовремя давать позвоночнику разгрузку или делать упражнения для укрепления спинных мышц. Боль возникает, когда межпозвоночный диск давит на спинной мозг или нервные волокна — то есть когда ядро диска уже вовсю выпячено, как камера, вылезшая из-под велосипедной шины, или когда произошел перелом диска. В любом случае, ничто так не повреждает позвоночник, как сидение в кресле: исследователи мучили свиные хребты и так и сяк, но пришли к выводу, что регулярное простое сгибание — самый короткий путь к спинной грыже. Они консультировали сотни штангистов, баскетболистов, бейсболистов и так далее, но утверждают, что мало у кого из них есть такие проблемы с позвоночником, как у молодых офисных работников. Есть одно правило как для спортсменов, так и для менеджеров: позвоночник прослужит дольше, если как можно чаще будет в своей нейтральной S-образной позиции. Тем же, кто вынужден подолгу сидеть на работе, специалисты советуют большую часть своих тренировок уделять укреплению мышц спины, пока она еще здорова. Когда начнутся боли, делать это станет гораздо труднее. ▶

СПИНОГРЫЗЫ

Ученые измерили нагрузку на позвоночник при нескольких обычных упражнениях. Гляди, при каких из них нагрузка превышает максимально допустимую (350 кг).

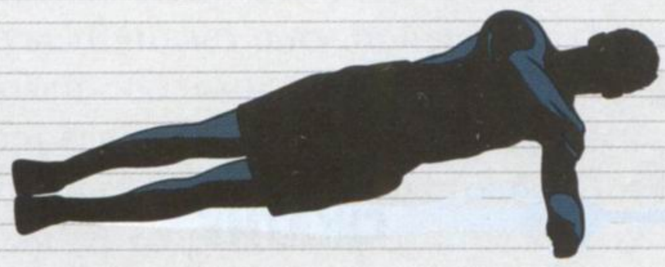
Популярное упражнение	Компрессия позвоночника (в кг)	Безопасная альтернатива	Компрессия позвоночника (в кг)
ПОДЪЕМ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С ПРЯМЫМИ НОГАМИ	357+	ПОДЪЕМ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (НОГИ В УПОРЕ)	205
ПОДЪЕМ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С СОГНУТЫМИ НОГАМИ	342	ПОДЪЕМ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (НОГИ СВОБОДНЫ)	203
ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ	612+	ВЫТЯГИВАНИЕ РУКИ И НОГИ, НА КОРТОЧКАХ	306
ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НА РИМСКОМ СТУЛЕ	408+	ВЫТЯГИВАНИЕ НОГИ	204
ОТЖИМАНИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ	596+	ОТЖИМАНИЯ	245

ФОТО: RODALE/STOCK

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК ЗА КАМЕННОЙ СПИНОЙ

Скручивание, боковой мостик и вытягивание руки и ноги из положения на четвереньках помогут создать надежную мышечную защиту для твоей поясницы, минимально травмируя позвоночник. Благодаря регулярным тренировкам у тебя будет шанс так и не познакомиться с врачом-вертебрологом, как минимум, при этой жизни. На первый взгляд это очень простые упражнения, но для того чтобы от них была максимальная польза, нужно внимательно отнестись к технике – тут это главное.



БОКОВОЙ МОСТИК

Вращение тела с зафиксированным тазом требует крепкой кольцевой поддержки, которая будет защищать твою S-образную поясничную кривизну, чтобы та служила хорошей "пружиной", если тебе доведется приземляться на ноги при прыжке с порядочной высоты, а также при беге и прыжках со скакалкой. Так вот, боковой мостик – как раз такое упражнение, которое нужно для этого: оно безопасно и эффективно укрепляет позвоночник.

● **Как именно** Ляг на бок, опираясь на предплечье. Рука, которая оказывается внизу, должна быть строго перпендикулярна телу, кисть сжата в кулак. Другой рукой крепко держи себя за нижнее плечо, чтобы придать ему устойчивости. Уподобь себя доске – в том смысле, что твои грудь, таз и ноги должны представлять собой единое целое, одну прямую линию.

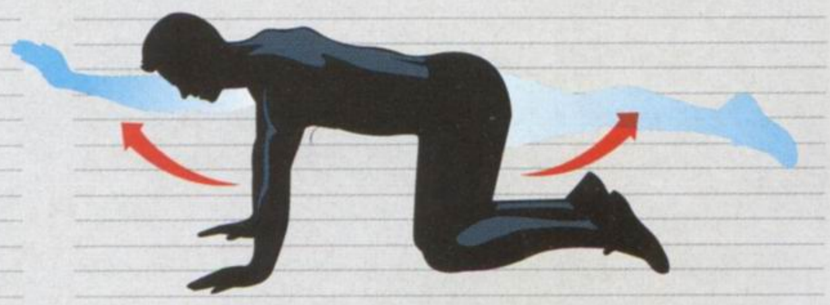
● **Как часто** Сначала сосредоточься на том, чтобы крепко держать эту позицию, а затем стремись к тому, чтобы дойти до трех 10-секундных подходов на каждой стороне. Чтобы прибавить нагрузки, нужно увеличивать количество подходов, а не их продолжительность. Если хочешь повышенной сложности, раскачивай туловище (обязательно как единое целое!) туда-сюда. Только следи, чтобы позвоночник при этом не двигался, а бедра не поднимались.

СКРУЧИВАНИЕ

Прямая мышца живота (та самая, что "с квадратиками"), предназначена, как все считают, для того, чтобы наклонять тело вперед. Действительно, это она тоже умеет. Но другая важнейшая ее функция в том, чтобы распределять мышечную силу по талии, таким образом укрепляя ее. Тренировать эту мышцу, целый день поднимая-опуская туловище – это примерно так же разумно, как использовать свой нос для размешивания напитков. То есть это, конечно, забавное занятие, но бессмысленное. Точное соблюдение техники упражнения – единственная гарантия того, что оно пойдет на пользу, а не во вред. В данном случае главное требование таково: скручивание не должно вызывать сгибания поясничного отдела позвоночника или сжатия позвоночника мышцами.

● **Как именно** Ложишься на спину, одно колено согнуто, руки подкладываешь под поясничный изгиб, локти подняты. Упражнение делаешь в такой последовательности: сначала напрягаешь мышцы живота и только затем поднимаешь голову и шею. Старайся не тянуть подбородок вперед.

● **Как часто** Держись 7-8 секунд, дыша ровно, не снижая напряжения в брюшных мышцах. Делай как можно больше подходов, но только до тех пор, пока еще можешь соблюдать правильную технику упражнения.



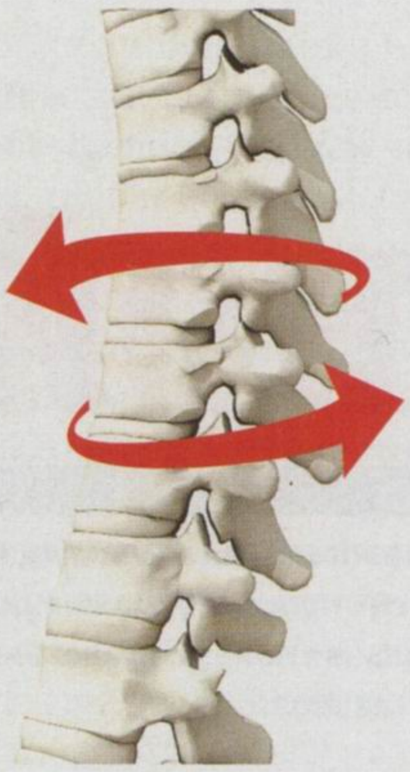
ВЫТЯГИВАНИЕ РУКИ И НОГИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Повреждение спины случается только у тех, чьи спинные мышцы слабы. Но это не значит, что надо лечить их слабость гиперэкстензиями: огромные нагрузки на позвоночник, возможно, не принесут большого вреда укачанному спортсмену, но опасны для офисного раба кресла.

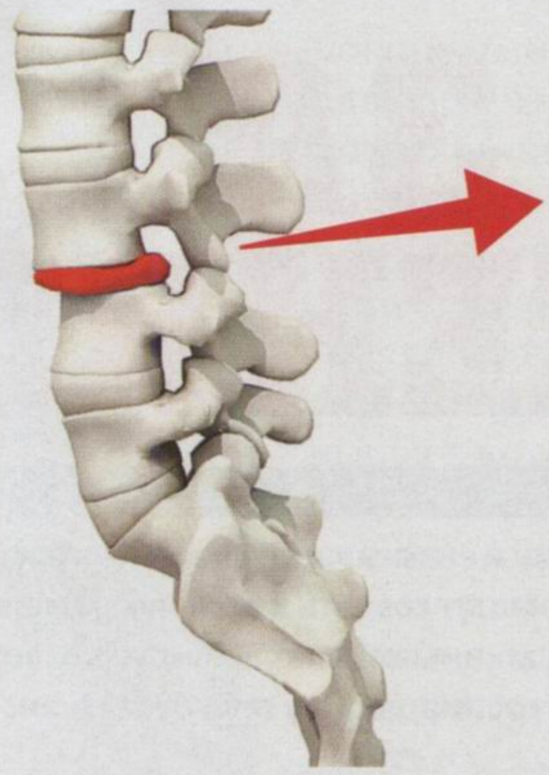
● **Как именно** Стоя на корточках, вытягивай одну руку и противоположную ногу (левую руку и правую ногу и наоборот) и держи в таком положении 10 секунд. При этом не позволяй животу провисать: ты должен "собрать его в кулак", как если бы тебе предстояло получить удар под дых. И вообще вся твоя мускулатура от предплечий до ягодиц должна быть напряжена, чтобы не допускать никаких движений в позвоночнике. Если хочешь усложнить упражнение, вытянутую руку сожми в кулак и нарисуй ею в воздухе квадрат, сохраняя при этом неподвижность в спине.

● **Как часто** Здесь такой принцип: на выносливость, но не до изнеможения. Сначала делаешь максимум – четыре 10-секундных подхода, затем три, два и один. В общем, упражнение идет "по нисходящей", чтобы по мере того, как ты устаешь, не терялась техника.

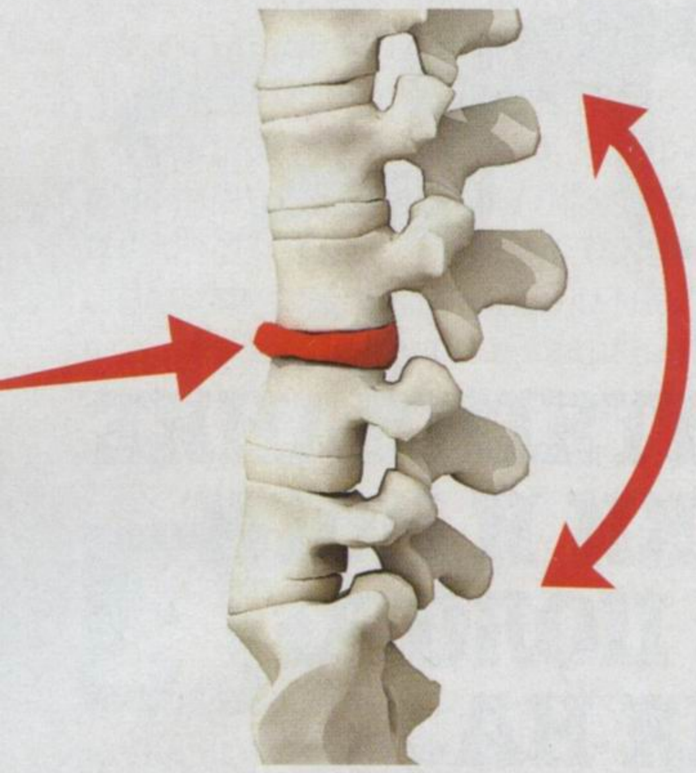
Epidem.ru Journal-plaza.net



ВРАЩЕНИЕ
НЕ ВЕРТИСЬ – ДОКРУТИШЬСЯ.



СМЕЩЕНИЕ
КОГДА ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ВЫРАВНИВАЕТСЯ, ЛЮБОЕ ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТИ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ СДВИГОМ.



СГИБАНИЕ
БЕЗ ПОДДЕРЖКИ КРЕПКИХ МУСКУЛОВ ПРОГИБ НАЗАД БУДЕТ ОЧЕНЬ БОЛЁЗНЕННЫМ.

СЖАТИЕ
ПОДНЯТИЕ СЛИШКОМ БОЛЬШИХ ГРУЗОВ ПРИВОДИТ К СЖАТИЮ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ.

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА СТАТЬ БЕС• ХРЕБЕТНЫМ

Десятилетиями утверждалось, что главные причины проблем с позвоночником — слабый брюшной пресс и тугие подколенные сухожилия. Отсюда следовали такие рекомендации: чтобы спина была в порядке, качай пресс и растягивай подколенные сухожилия стретчингом. На самом деле эти советы в лучшем случае бесполезны, а в худшем только усугубляют проблему. Потому что дело не в мышцах и сухожилиях, а во вредных нагрузках, которым постоянно подвергается позвоночник: сгибании, смещении, сжатии и скручивании. Суть профилактики проблем со спиной — в нейтрализации этих видов нагрузки.

1 ВРАЩЕНИЕ Повороты верхней части твоего туловища вокруг его оси при неподвижном тазе рано или поздно ведут к выдавливанию геля из межпозвоночных дисков и разрушению их оболочек. То есть когда ты, сидя на своем рабочем месте, крутишься туда-сюда, не отрывая пятой точки от любимого кресла, ты удваиваешь нагрузку на позвоночник и ускоряешь его изнашивание. Вращательные упражнения во время тренировок могут быть безвредными для твоего позвоночника, если верхняя и нижняя части твоего тела будут двигаться как единое целое. Для этого просто вообрази, что на тренировке на тебе надет симпатичный корсет, стягивающий твое тело от низа грудной клетки до верхней части бедер. И не снимай этот воображаемый предмет туалета до конца тренировки: помни, что скручивания нагружают твои межпозвоночные диски вчетверо-впятеро больше, чем любые другие.

2 СМЕЩЕНИЕ Когда ты после долгого сидения по глупости берешь большую тяжесть (к примеру, решив переставить кулер на место, где ему полагается быть “по фэн-шую”), ты вызываешь очень опасное явление — смещение позвоночных дисков. Оно возникает из-за давления на позвонки, направленного сзади — вперед. Ты, наверное, удивишься, но каждый день ты обязательно находишь как минимум 15 минут для того, чтобы хорошенько посмещать свои позвонки. Например, ты всего лишь наклонился, чтобы встать с кресла — и уже устроил себе небольшое смещение. А вот если, вставая, ты расправишь плечи и отведешь их назад, грудь выгнешь вперед и сразу же, не наклоняясь, станешь на ноги в таком разогнутом положении, твой позвоночник все это время будет зафиксирован в нормальной, нейтральной S-позиции. Когда позвоночник имеет такую безопасную фор-

ФОТО: GLOBAL LOOK, RODALE/STOCK

Epidem.ru Journal-plaza.net

му, волокна двух крупных спинных мышц — длиннейшей (longissimus) и подвздошно-реберной (iliocostalis) — защищают позвоночник от смещения. Когда нижняя часть твоей спины плоская или выгнутая, эти мышцы не могут этого делать, потому что их волокна становятся практически параллельными позвоночному столбу.

3 | СГИБАНИЕ С каждой посадкой в кресло все больше стирается твоя поясничная кривизна, что ускоряет изнашивание межпозвоночных дисков. Кроме того, частое сгибание постепенно растягивает связки позвоночника, а это еще больше увеличивает риск появления грыж: у людей с болями в спине чаще всего определяют расхлябанность, нестабильность позвоночного столба. Поэтому вертебрологи предупреждают: нельзя, посидев какое-то время, резко вскакивать и сразу же приниматься за что-то требующее большого физического напряжения. Связки твоего позвоночника могут оставаться опасно расслабленными в течение 20 минут после того, как ты встанешь, и в это время риск получить вывих или грыжу позвоночника особенно велик.

4 | СЖАТИЕ Компрессия дисков происходит каждый раз, когда ты наклоняешься и поднимаешься. Но особенно вредны для твоего позвоночника даже не эти хронические нагрузки, а одноразовые, но более значительные. Например, когда ты приседаешь со слишком большим весом или падаешь, приземляясь на копчик, ударяешься о землю или врезаешься во что-нибудь, катаясь на санях. Процесс начинается незаметно — с трещины в пластине позвонка, которая ведет к его постепенному уплощению, а это, в свою очередь, к боли. Но даже если ты бережешь свою задницу от ударов, как зеницу ока, это не значит, что ты в полной безопасности. Если у тебя сидячая работа, все кончится так же печально, потому что сидение в кресле вызывает хоть и несильное, но длительное постоянное сжатие позвонков. Причем нет практически никакой разницы, как именно ты сидишь. Когда сидящий сутулится, связки сжимают его позвоночный столб. А когда сидит ровно, выпрямившись, позвонки сжимаются мышцами спины. Единственный выход — работать в кресле с подушкой для поддержки поясницы и чтобы эта подушка как раз приходилась на вогнутую часть поясничного отдела позвоночника. А еще надо поднять повыше к уровню груди рабочую поверхность стола, клавиатуру и монитор. И почаще делай перерывы в своей сидячей работе: не ленись встать, чтобы ответить на телефонный звонок, а с коллегами из соседней комнаты общайся не по аське, а ходи к ним собственными ножками. ■

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

Иван Викторович Локтионов, врач-невропатолог, специалист по лечению и реабилитации заболеваний позвоночника и нервной системы "Пейн клиник", Киев.

● **Для предотвращения образования** грыж межпозвонковых дисков следует соблюдать несколько правил. Перед физической нагрузкой выпейте воды, так как в обезвоженном организме диски не могут впитать достаточное количество влаги. Помассируйте спину, это разгонит кровь и ускорит обменные процессы. Если вам предстоит поднимать тяжелые вещи, желательно воспользоваться поясом штангиста.

● **Никогда не поднимайте и не** держите предметы на вытянутых руках, это в десятки раз увеличивает нагрузку на позвоночник. Для поднятия предмета садитесь на корточки, а потом вставайте вместе с ним. Позвоночник должен оставаться выпрямленным. После каких-либо нагрузок на позвоночник желательно повисеть на перекладине. Если работать приходится длительное время, висеть следует периодически. Если нет возможности повисеть, хотя бы потянитесь, подняв руки вверх.

● **Перерыв в работе необходимо** делать каждые 30 минут на 3-5 мин или каждый час на 5-10 мин. Если есть возможность, почаще меняйте положение тела во время работы. Вам необходим жесткий стул со спинкой выше плеч. Высоту стула необходимо отрегулировать так, чтобы сиденье находилось на уровне коленных суставов, а глубина сиденья должна быть не более 4/5 длины бедер. Высота стола – на уровне локтя согнутой руки. Под столом должно быть достаточно места для вытягивания и перемещения ног.

● **Избегайте резких движений,** особенно поворотов туловища при наклоне. Старайтесь равномерно распределять нагрузку, то есть не носите сумки в одной руке и т.д. Если приходится нести предмет перед собой, держите его как можно ближе к телу и, передавая его, не вытягивайте руки вперед.

● **При уборке квартиры и т.п.** старайтесь как можно меньше находиться в согнутом состоянии и как можно меньше наклоняться. При переноске тяжестей, особенно на большие расстояния, желательно воспользоваться тележкой, сумкой, чемоданом на колесиках либо рюкзаком. Если вы уже страдаете остеохондрозом, вам не стоит поднимать больше 10 кг.

● **Ведя машину, важно принять** удобное положение, чтобы спина в месте ее изгиба имела хорошую опору. В современных авто есть специальные поясничные опоры, которые не нужно игнорировать. Сидеть следует прямо; старайтесь почаще изменять позу и не наклонять голову вперед. При длительной концентрации внимания человек может не заметить слабых сигналов боли, усталости и дискомфорта, предупреждающих о необходимости изменить позу, поэтому целесообразно при поездках на большие расстояния периодически выходить из автомобиля и двигаться. Полезно сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, сделать элементарную разминку.

● **Тем, кто работает сидя, необходимо** помнить о периодической разгрузке позвоночника.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

НАКОНЕЦ-ТО! НАКОНЕЦ ТЫ СОБРАЛ В КУЛАК ВСЕ СВОИ СИЛЫ, ОТБРОСИЛ ВСЕ СВОИ СЛАБОСТИ И РЕШИЛ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ. И ВОТ ТЫ СТОИШЬ НА ПОРОГЕ ОГРОМНОГО ЗАЛА, КОТОРЫЙ ВЕСЬ УСТАВЛЕН УСТРОЙСТВАМИ НЕПОНЯТНОГО НАЗНАЧЕНИЯ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Согласно статистике, более 30% приступающих к тренировкам бросают в самом начале пути. И все потому, что они — и ты можешь оказаться в их числе — не знают, как правильно входить в тренировочный режим.

Решать, как именно ограничивать нагрузки в связи с состоянием здоровья, должны исключительно квалифицированные врачи. Вдруг у тебя, к примеру, обнаружился панкреатит или язва, о которой ты не знал, — в таком случае штанга в принципе противопоказана. А вот упражнения и методика физической подготовки уже не дело эскулапов.

Подобрать упражнения, которые подходят именно тебе, — лично твоя задача. Как это сделать? Уже более 30 лет назад все возможные упражнения из арсенала тренажерного зала были разделены на шесть типов — 5 силовых и 1 кардио. Чтобы твои тренировки были полноценными и эффективными, нужно выбрать всего по одному из каждого типа. Не стоит думать, что этого мало: даже программы для очень опытных и сильных не должны включать в себя более 6 упражнений. Это необходимо, чтобы успевать проводить тренировку за час. Более длительные нагрузки могут отрицательно сказаться не только на твоем гормональном фоне или иммунитете, но и возможности наращивать мускулы.

Сделать выбор тебе помогут шесть простых тестов на гибкость.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

1

ЖИМОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это любые упражнения, в которых ты отталкиваешь от груди что-либо, служащее сопротивлением: штангу, рукояти тренажера или, например, пол при выполнении отжиманий.

ПОДБЕРИ СВОЙ ВАРИАНТ ЖИМОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Сядь на скамью и подними развернутые ладонями вверх руки на уровень головы. Теперь, сводя лопатки и делая выдох, отведи руки назад максимально далеко и оцени результат.

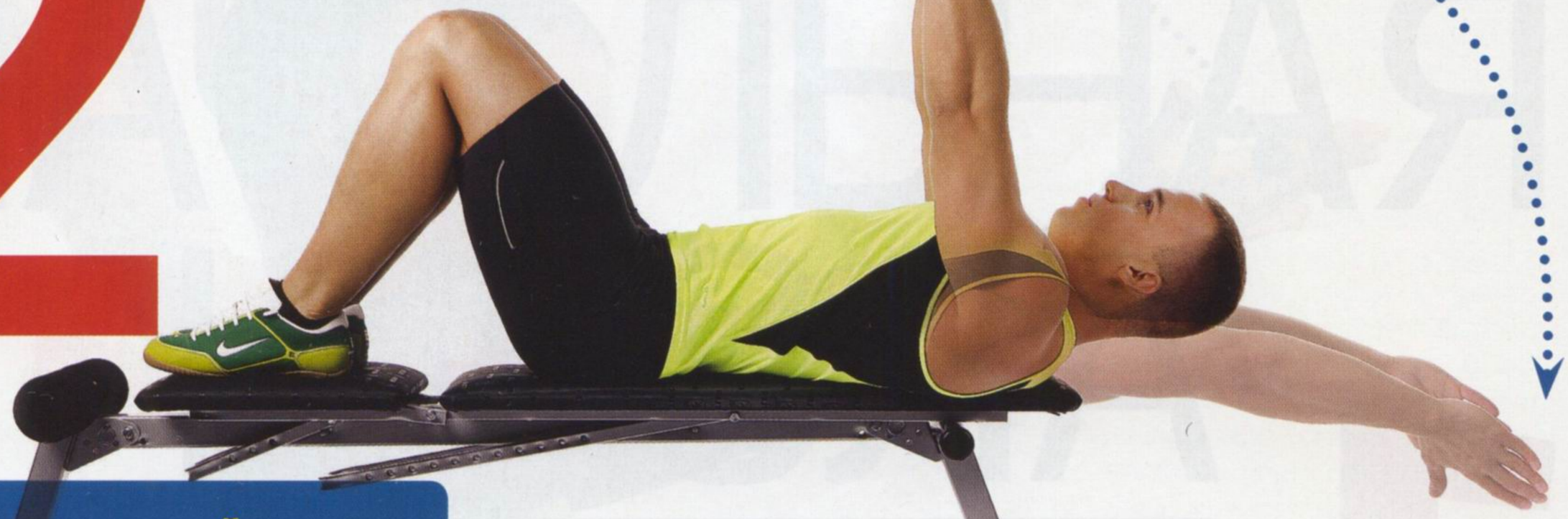
1. **Ладони поравнялись с плоскостью груди** – тебе запрещены любые жимы на наклонной скамье и любые жимы со штангой. Все остальное разрешено, но предпочтительнее отжимания.
2. **Ладони прошли плоскость груди** – тебе можно выполнять любые жимовые упражнения с гантелями.
3. **Если в этом положении ты можешь развести руки в стороны на угол 90°** – выбирай любые упражнения.

Epidem.ru Journal-plaza.net

2

ТЯГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Любые упражнения, в которых ты совершаешь движения, обратные жимовым: подтягивания, тяга штанги в наклоне или тяги на блоках.



НАЙДИ СОБСТВЕННЫЙ ВАРИАНТ ТЯГОВОГО ДВИЖЕНИЯ

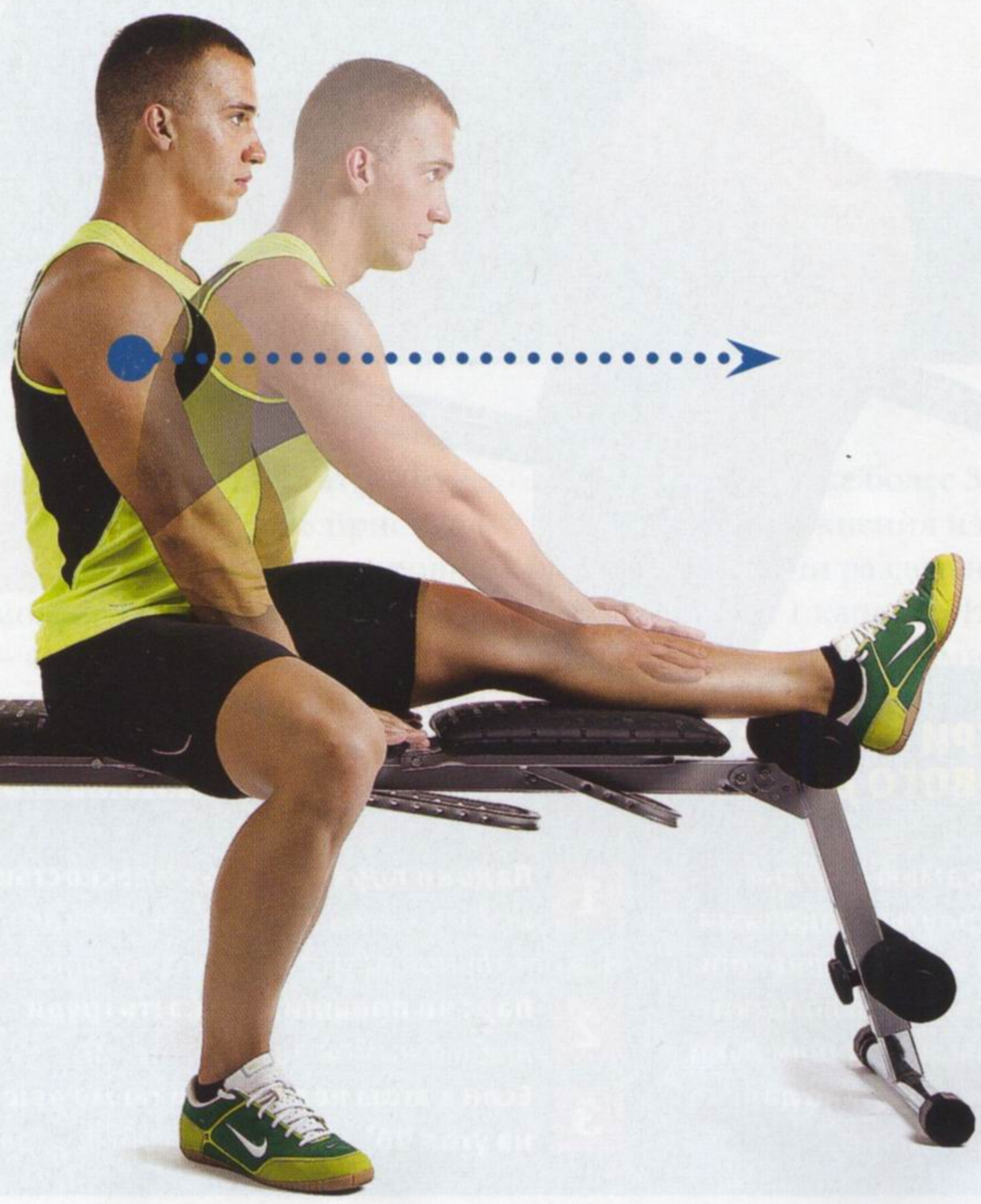
Ложись на край обычной скамьи так, чтобы твои плечи немного свисали. Ноги согни, поставь их на скамью и жестко прижми к ней поясницу. Не допуская прогиба в позвоночнике (то есть не отрывая спины от скамьи), сначала подними прямые руки перед собой, а затем медленно опусти их назад за голову как можно дальше. Сгибать руки в локтях запрещено. Оцени результат. Для увеличения точности теста возьми в руки легкие гантели (3-5 кг).

1. **Обе ладони прошли ниже плоскости скамьи** – тебе запрещены любые вертикальные тяги. Вместо этого делай тяги к животу на блоке или любые фронтальные тяги на тренажерах.
2. **Оба локтя прошли плоскость скамьи** – тебе нельзя делать только вертикальную тягу за голову.
3. **Обе ладони почти коснулись пола** – разрешены любые упражнения.

3

ТАЗОВО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

К ним относят все виды становых тяг, гиперэкстензии и, например, подъемы на скамью. Не знаешь, что это, – спроси у дежурного тренера в зале.



ТУТ ДОМИНИРУЮЩИМ СУСТАВОМ ЯВЛЯЕТСЯ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ

Сядь на скамью, положив одну ногу на нее. Корпусом развернись в сторону прямой ноги, ее носок приведи в нейтральное положение – не тяни его к себе и не оттягивай от себя. Максимально глубоко наклонись вперед, сохраняя идеально прямую спину. Оцени результат:

1. **Пальцы обеих рук не касаются пятки прямой ноги** – тебе запрещены гиперэкстензии, румынские тяги и любые сгибания ног на тренажере. Разрешены ягодичные мостики.
2. **Пальцы обеих рук держатся за пятку прямой ноги** – тебе запрещены наклоны со штангой, но можно делать румынскую тягу со штангой или наклонные гиперэкстензии.
3. **Пальцы держатся за пятку прямой ноги, локти на уровне скамьи** – ура, тебе подойдут любые упражнения!

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТАНДАРТЫ И ПРОБЛЕМЫ

Конечно, даже в самом завалящем фитнес-центре о тебе всегда позаботятся: бесплатно напишут первую тренировочную программу. Но проблема заключается в том, что эта программа будет СТАНДАРТНОЙ, не предназначенной специально для тебя. Не веришь – посмотри на нее внимательнее: в большинстве случаев программа для новичков распечатана на принтере, и тренеру достаточно просто вписать в пустующие квадратики используемый вес или количество повторов. По такой схеме будут тренировать абсолютно всех – женщин, подростков, пенсионеров и взрослых отцов семейств. Безусловно, любой толковый тренер все равно сможет модифицировать стандартную программу согласно твоему возрасту или тому вороху заболеваний, с которым ты придешь в клуб. Однако еще одна проблема состоит в том, что даже очень хороший тренер будет вынужден слепо угадывать, какое именно упражнение тебе подойдет.

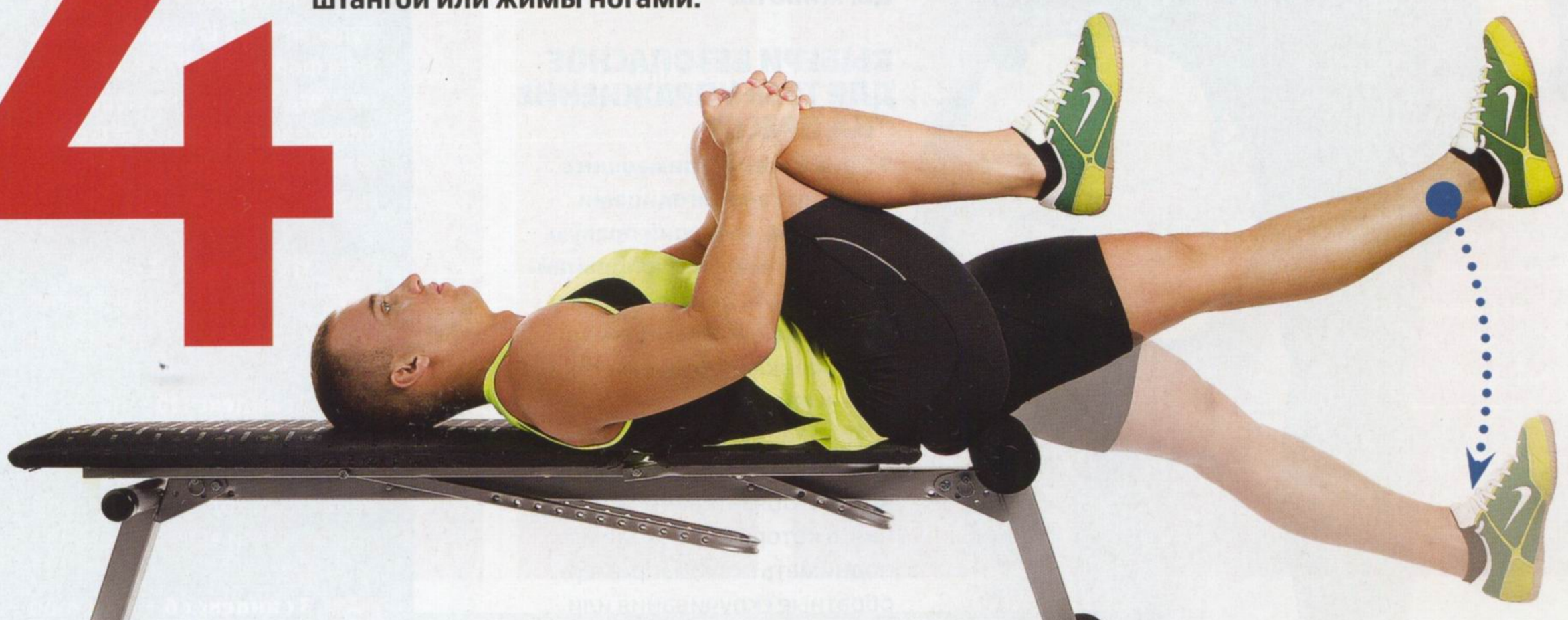
УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ

Да, в современных клубах используют кабинеты фитнес-тестирования. Процедуры стандартной функциональной диагностики позволяют определить степень готовности сердечно-сосудистой системы или уровень общего здоровья, но все дело в том, что ответ уже заранее известен: абсолютно у всех новичков – то есть, что скрывать, и у тебя! – все очень и очень плохо. Какой смысл измерять уровень силы, выносливости или максимальное потребление кислорода у того, кто последний раз занимался физкультурой в начальных классах средней школы? Фактически весь поток начинающих можно смело приравнять к одной группе людей с плохой гибкостью, нарушениями осанки, отвратительной выносливостью, никакой силой и пугающим соотношением жировой и мышечной массы. Фитнес-тесты полезны не более твоих собственных фотографий до начала тренировок – они станут актуальны только спустя несколько месяцев регулярных занятий, когда настанет время сравнивать себя прежнего с собой нынешним. А в самом начале пути тренер из клуба вряд ли составит тебе индивидуальный план тренировок, опираясь на этот ворох медицинских бумажек.

4

КОЛЕННО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основным движимым суставом тут является коленный. Чаще всего упражнения этой группы тем или иным образом похожи на приседания. К ним, в частности, относят выпады, приседания со штангой или жимы ногами.



ВЫБРАТЬ КОЛЕННО-ДОМИНАТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ ТЕСТ ТОМАСА

Ложись на край скамьи так, чтобы одна прямая нога свешивалась с нее, другую согни в колене и потяни на себя. Спину прижми к скамье. Полностью прижав колено согнутой ноги к груди, постарайся опустить прямую к полу. Оцени результат.

1. **Колено прямой ноги поравнялось с плоскостью скамьи** – тебе запрещены жимы ногами и любые варианты приседаний. Делай выпады вперед на месте.
2. **Колено прямой ноги прошло плоскость скамьи** – тебе разрешены фронтальные приседания и выпады на месте.
3. **Пятка ноги касается пола** – спокойно приседай со штангой на спине и вообще выполняй любые упражнения.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРА

Кор (core) – принятое в тренерском сообществе обобщенное обозначение для групп мышц, фиксирующих положение таза, бедер, позвоночника и плечевых суставов. В случае с начинающими тренировка кора, как правило, сводится к простейшим нагрузкам на мышцы живота.

ВЫБЕРИ БЕЗОПАСНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ УПРАЖНЕНИЕ "НА ПРЕСС"

Встань к стене, прижавшись к ней пятками, ягодицами и плечами. Разверни правую руку ладонью вниз и попытайся просунуть ладонь в дырку между стеной и изгибом позвоночника чуть выше ягодиц. Оцени результат:

1 **Ладонь не пролезает** – у тебя уплощенный лордоз. Обязательны упражнения, в которых необходимо поднимать ноги, например, обратные скручивания или подъемы ног в висе на турнике.

2 **Ладонь пролезла, но с трудом** – это нормальная степень лордоза. Разрешены любые упражнения.

3 **Ладонь пролезла, и легко пролезет даже голова** – у тебя гипертрофированный лордоз. Подойдут только скручивания на пресс без подъема корпуса.

6

БЕГ

Все малоинтенсивные и продолжительные кардионагрузки так или иначе можно отнести к разновидностям бега. Еще советская теория физического воспитания требовала, чтобы в начальном этапе подготовки спортсменов присутствовала хотя бы какая-то форма тренировки выносливости.

ОПРЕДЕЛИТЬ ЕЕ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ ТЕСТ РУФЬЕ-ДИКСОНА

Подставь нужные значения в формулу: чем хуже будут результаты, тем легче должно быть твое упражнение. Для начала сосчитай пульс в спокойном состоянии за 15 секунд (в формуле это P1). Затем сделай 20 приседаний, после чего сразу же посчитай пульс за те же 15 секунд (результат в формуле – P2). Через 1 минуту отдыха сидя на стуле снова определи свой пульс за 15 секунд (P3). Считай индекс по формуле:
Индекс = (4*(P1+P2+P3)–200)/10

1 **11 ‹ индекс ‹ 14** – дела ни к черту. Ограничься велоэргометром и не забывай дышать!

2 **7 ‹ индекс ‹ 10** – чуть лучше, но все равно скверно. Разрешена только небыстрая ходьба на беговой дорожке или эллиптический тренажер.

3 **3 ‹ индекс ‹ 6** – ты в хорошей форме. Можно практически все: скакалка, гребной тренажер, бег по утрам, секс вечером и даже интервальные тренировки. Впрочем, какими бы ни были твои результаты, начинай с тренировки протяженностью не дольше 10-15 минут и постепенно увеличивай время до 30-40.

Epidem.ru
Journal-plaza.net

ИЗ ЧЕГО ВЫБРАТЬ

Когда будешь подбирать для себя упражнения, загляни в эту таблицу. Здесь приведены самые распространенные упражнения, подходящие новичкам. Для удобства они расположены в порядке возрастания сложности.

1 ЖИМОВЫЕ	2 ТЯГОВЫЕ	3 ТАЗОВО-ДОМИНАНТНЫЕ	4 КОЛЕННО-ДОМИНАНТНЫЕ	5 КОР	6 КАРДИО
Отжимания от скамьи	Фронтальные тяги на тренажере	Сгибания ног на тренажере	Разгибания ног на тренажере	Втягивания живота лежа	Велотренажер
Отжимания стоя на коленях	Вертикальная тяга за голову	Ягодичный мостик двумя ногами	Приседания, держась руками за опору	Втягивания живота сидя на скамье	Ходьба
Стандартные отжимания	Вертикальная тяга к груди	Ягодичный мостик одной ногой	Жим ногами	Втягивания живота на фитболе	Легкий бег, эллиптический тренажер
Жимы гантелей на наклонной скамье	Подтягивания	Гиперэкстензии	Выпады на месте	Скручивания на полу	Степпер, быстрый бег
Жимы гантелей на горизонталь-ной скамье	Тяга гантели в наклоне с упором коленом	Румынская тяга с гантелями	Динамические выпады	Скручивания на фитболе	Гребной тренажер, скакалка
Жим штанги на наклонной скамье	Т-штанга с упором грудью	Румынская тяга со штангой	Фронтальные приседания	Обратные скручивания	Интервальные тренировки на беговой дорожке
Жим штанги лежа	Тяга штанги в наклоне	Становая тяга со штангой с пола	Приседания со штангой на спине	Обратные скручивания на наклонной скамье	То же на степпере и гребном тренажере

МЕНЬШЕ – ЛУЧШЕ!

Когда составишь себе программу, постарайся избежать самой распространенной ошибки начинающих – никогда не приступай к занятиям с большого количества подходов и особенно повторов. В течение первых трех недель делай не больше 1-2 подходов в каждом упражнении, а затем постепенно доведи их до 3-4. Количество же повторов поначалу – не более восьми. Причем бери вес, который ты можешь поднять и 10, и 12 раз – но вначале жми все равно 8, очень постепенно доводя количество повторов до 15 (не увеличивая при этом вес отягощений). Когда достигнешь 15 повторов во всех подходах, увеличивай используемый вес, но снижай количество повторов, постепенно возвращаясь к исходным 8. Составляя комплекс, начинай с упражнений для ног и корпуса, а заканчивай тренировкой кора и кардио.

Вот, собственно, и все. Правда ведь, ничего сложного? Зато теперь ты хорошо знаешь свои сильные и слабые места и в фитнес-клуб войдешь, понимая, что ты будешь делать и зачем это нужно. Дальнейшее зависит исключительно от твоей целеустремленности и последовательности. Удачи! ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

BBLUE KPBLUM

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

2

КРЕПКИЙ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ, ОТЛИЧНОЕ ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ЛОВКОСТЬ И К ТОМУ ЖЕ СПОСОБНОСТЬ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ – ЭТО ВСЁ ПАРКУР. СТРАШНОВАТО, КОНЕЧНО... НО ОНО ТОГО СТОИТ.

3

Фото: Глен Бэрроуз,
Иллюстрации: Алексей Цупер

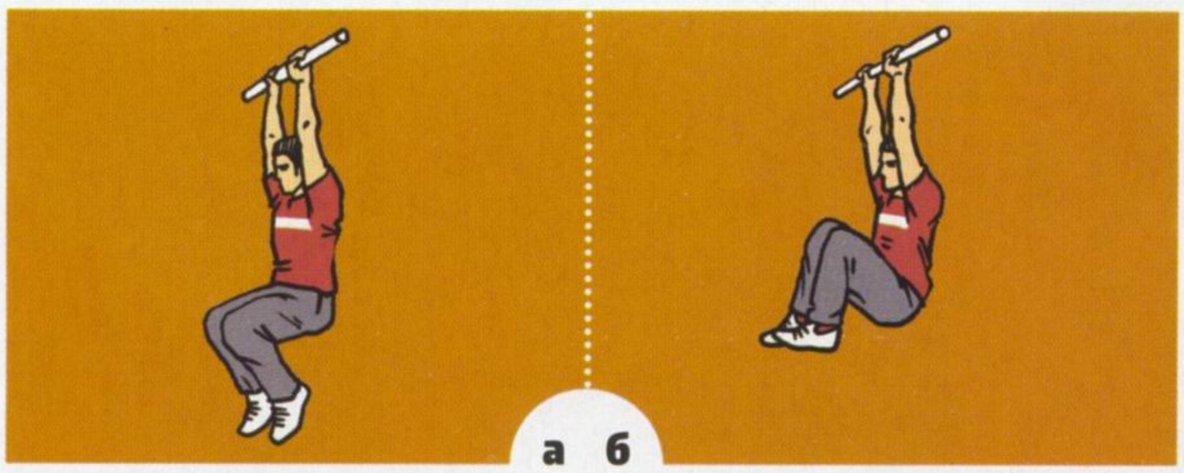
рыгающие через стены и перелетающие с дома на дом парни существуют не только в кино. Паркур не выдумка, а самая что ни на есть реальность. И пользоваться им вполне можно в повседневной жизни. С небольшой разницей. Если в кино паркур используют для того, чтобы ускользнуть от преследователей, догнать террориста и спасти человечество, тебе он пригодится для банального поддержания себя в форме – причем без оплаты абонемента спортзала.

Epidem.ru – Sourced-pk.ru

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В ПОМЕЩЕНИИ:

Основа успеха в паркуре – владение телом и умение работать со своим весом. Тебе предстоит научиться использовать свое тело наиболее эффективно.



а б

1. Подъем бедер в висе

Висишь на турнике, держась прямым хватом, руки прямые **(а)**. Поднимаешь колени вверх, касаешься ими груди, удерживаешь их в этом положении секунду **(б)** и медленно опускаешь обратно. При этом не забывай втягивать живот, стремясь дотянуться пупком до позвоночника – так ты лучше проработаешь мышцы кора. Упражнение укрепляет мышцы верха туловища и улучшает твой захват.

а б

2. Мостик на предплечьях

Ложишься на пол лицом вниз, корпус опирается на предплечья согнутых в локтях рук, пальцы в замок **(а)**. Поднимаешь бедра так, чтобы тело приняло упор лежа, опираясь на предплечья и носки ног. Удерживай тело в таком положении минуту. Если минуты за раз для тебя слишком много, растяни ее на 4 мини-сета по 15 секунд с 5-секундной паузой между сетами. Это упражнение укрепит мышцы кора, а именно они поддерживают тело на бегу.

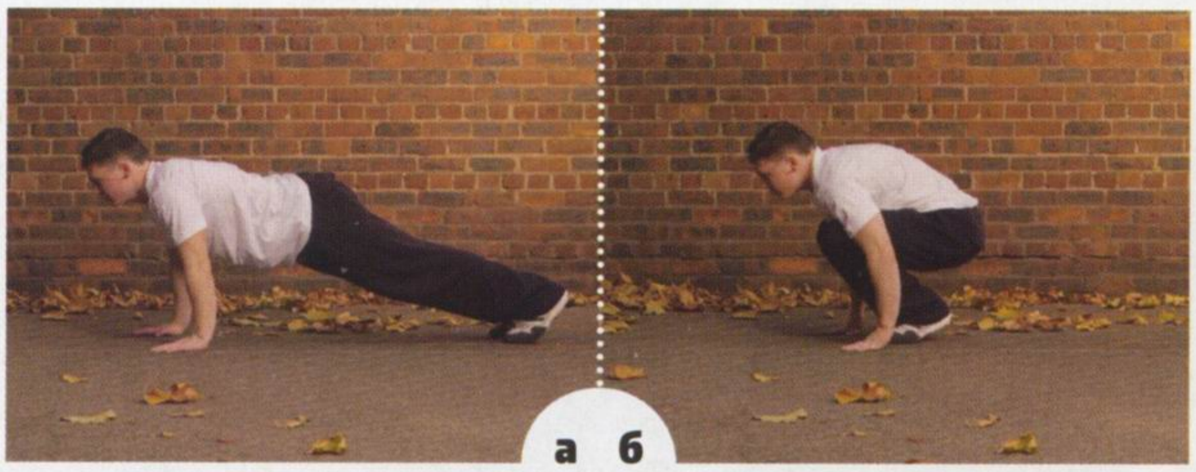
НА УЛИЦЕ:

Если ты начнешь паркурить на улице без достаточной разминки, травмы не миновать. Бетон – штука жесткая. Так что не поленись и разогрей все мышцы.

а б в г

1. Выход силой

Висишь на турнике или высокой перекладине, руки прямые, держишься прямым хватом **(а)**. Подтягиваешься как можно выше, затем резким движением локтей **(б)** выбрасываешь корпус вверх, чтобы вытянуться над перекладиной **(в)**, затем опускаешь тело в исходное положение **(г)** и повторяешь упражнение. Напоминает выпрыгивание из бассейна, только на порядок тяжелее. Зато сухо!



а б

2. На четвереньках в приседе

Принимаешь упор лежа **(а)**, затем подтягиваешь колени к груди. Точек опоры у тебя сейчас четыре – ладони и стопы. Твоя задача – передвигаться в этом положении, держа корпус максимально близко к земле, но не касаясь ее **(б)**. Правое колено идет вперед одновременно с правым локтем и наоборот. Это упражнение задействует большинство крупных мышечных групп и заодно дает тебе короткую, но эффективную кардиотренировку.

ТЕЛО ДОЛЖНО РАБОТАТЬ

Если на следующий день после занятий паркуром ты чувствуешь себя так, будто тебя переехал каток для асфальта, толку от таких занятий будет немного. Но есть три способа восстановиться после покорения заборов и гаражей.

БЕГ

Отдыхать – не значит валяться на диване. Легкая пробежка позволит тебе мобилизовать суставы и улучшит кровообращение.

ПЛАВАНЬЕ

Паркур имеет свойство задействовать те мышцы, которые ты в повседневной жизни почти не используешь. Несколько кругов в бассейне – это легкая растяжка в сочетании с кардиотренировкой.

СТРЕТЧИНГ

После напряженной тренировки в любом виде спорта полезно порастягивать мышцы и суставы. Паркур – не исключение. Начни со щиколоток и двигайся вверх. Ну и что, что устал? Не ленись, растягивайся основательно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ОТДЫХАТЬ НЕ ЗНАЧИТ ВАЛЯТЬСЯ НА ДИВАНЕ”

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРЫЖКИ

Чтобы твои занятия паркуром не окончились за плинтусом, ты должен научиться прыгать. Причем не просто прыгать, а приземляться точно в цель.

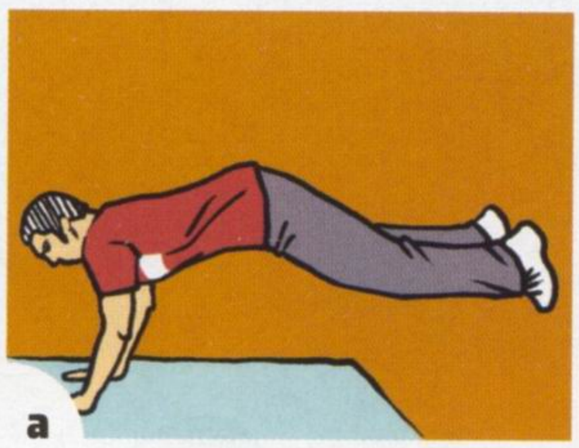
● **Твои стопы находятся на краю препятствия,** а взгляд устремлен в точку приземления. Приседаешь, пока ноги не будут согнуты под прямым углом. Не теряй из виду "посадочную площадку"!

● **Оттолкнись и выпрыгни,** выбросив руки вверх и в стороны для поддержания равновесия, и сгруппируйся, подтянув колени вверх. Взгляд не отрывается от точки приземления.

● **Твоя задача – не отскочить от точки приземления,** а "приклеиться" к ней. Погаси силу инерции, согнув колени при приземлении, иначе тебя отбросит вверх и в сторону. А это может оказаться фатальным.

ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ

Пока не будешь чувствовать себя уверенно, не перепрыгивай объекты выше талии.



● **С разбега "нырни" через препятствие,** которое ты собираешься преодолеть, с таким расчетом, чтобы крепко упереться в его поверхность руками на расстоянии приблизительно длины препятствия.

● **Подбрось заднюю часть тела вверх** так, чтобы не зацепить коленями или носками препятствие, затем оттолкнись руками и одновременно протолкни ноги в просвет между рук.

● **Приземлись на носки и продолжи бег.** Этот прием называется "Конг", потому что напоминает движения обезьяны. Вот только не надо лупить себя кулаками в грудь для большего сходства.

ВРАЩЕНИЕ

Во-первых, это укрепляет ноги. Во-вторых, это учит работе с инерцией. В-третьих, это просто весело.

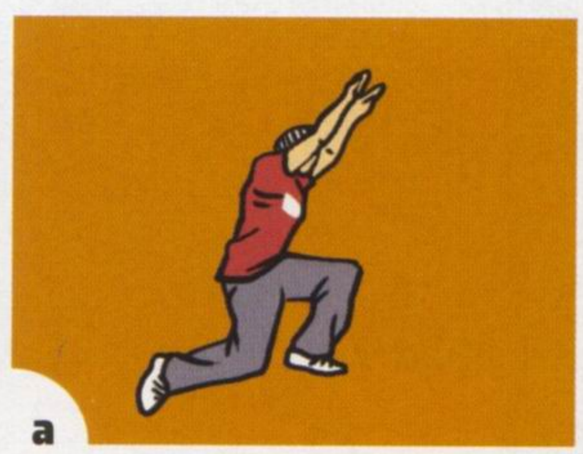
● **Приблизься к стене, наклонив тело под углом 45 .** Если ты правша, тебе удобнее будет выполнять это движение против часовой стрелки, выходя на стену правым боком. Упрись в стену ладонями, как показано на фото.

● **Выпрыгни, оттолкнувшись обеими ногами.** Опираясь на нижнюю руку и отталкиваясь верхней, сделай ногами полный оборот в воздухе за счет силы инерции.

● **Приземлись на носки и продолжи бег.** Постарайся выполнять это движение максимально плавно – и всегда выполняй его на трезвую голову.

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ

Если препятствие слишком высокое, чтобы на него можно было запрыгнуть, его можно преодолеть с помощью "бегущего кота".



● **Уверенно разбегись, оттолкнись толчковой ногой** и вытяни руки, сконцентрировавшись на том, где ты ухватишься за уступ или планку.

● **Ухватись за препятствие** и подтяни вверх стопы, погасив удар ногами. Ногами упирайся осторожно – если ты поскользнешься и стопы сорвутся, руки не выдержат нагрузки и будет больно.

● **Подтянись с помощью выхода силой,** помогая себе ногами. Все, ты наверху. Можешь продолжать движение к следующему препятствию и радоваться, что все прошло удачно. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ГЛАВНОЕ — НЕ ТЕРЯЙ ИЗ ВИДУ ПОСАДОЧНУЮ ПЛОЩАДКУ”

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД

ЧТОБЫ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ С ГОДАМИ НЕ УБЫВАЛО, А СТАНОВИЛОСЬ СИЛЬНЕЕ, КАЖДЫЙ НОВЫЙ ГОД ДОЛЖЕН БЫТЬ ЛУЧШИМ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ. ЧТО ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ? НАЧНИ С УЛУЧШЕНИЯ САМОГО СЕБЯ!

Epidem.ru Journal-plaza.net

№1 ЛУЧШИЙ:

ЖИВОТ

РЕШЕНИЕ...

КАЧАТЬ ПРЕСС ПО-НОВОМУ

Чтобы расстаться с сальным поясом шахида, вываливающимся из-за брючного ремня, тебе нужно подкачать мышцы пресса и избавиться от скрывающего их слоя жира.

1 СЖИГАЕМ ЖИР **Наиболее эффективный** способ сбросить лишние килограммы — "табата спринт", разработанный японскими учеными. Схема проста: 20 секунд бежишь спринт, затем 10 секунд трусцой — и так на протяжении 4 минут. Система энергоснабжения организма при этом вынуждена постоянно переключаться из одного режима в другой, что стимулирует выделение гормона роста и помогает нарастить мускулатуру. Выполняй упражнение 3 раза с 3-минутными перерывами.

2 НАРАЩИВАЕМ ПРЕСС **Приседаниями** пресс не накачаешь. Но использовать технику приседаний для увеличения мышц пресса можно. Это позволит работать с бОльшим весом и максимально использовать потенциал мышц. Присядь, не сгибая спины, и возьми олимпийский гриф от штанги прямым хватом. Оттолкнувшись ногами, вырви штангу в направлении груди одним плавным движением. Мышцы пресса напрягутся, чтобы удержать спину прямой. С помощью инерции, вызванной работой квадрицепсов, выжми гриф над головой, затем опусти на землю с максимально прямой спиной и напряженным прессом. Выполни 5 сетов по 5 повторов, следи, чтобы движения были плавными и полностью контролируемыми.

№2 ЛУЧШИЕ:

ЛЕГКИЕ

РЕШЕНИЕ...

ОКОНЧАТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если прошлых 12 месяцев твоей жизни прошли в удушающем облаке табачного дыма, пришла пора окончательно проветрить легкие. Как это сделать? Исключительно по своей воле.

Давление со стороны близких — это наименее действенная и наиболее раздражающая из всех причин, побуждающих человека бросить курить. А наиболее эффективная причина — это стремление освободиться от зависимости и получать удовольствие от свободы. Поэтому сядь, включи мозг и запиши на листочке все плюсы, которые принесет тебе расставание с этой вредной привычкой. Например, наслаждение чистым вкусом продуктов и напитков, экономия денег, возможность просыпаться свежим и бодрым, отсутствие кашля, менее жесткое похмелье и больше энергии для всяких достойных свершений — новый год все-таки. Что касается денег — возможно, ты и не выпускаешь с дымом целое состояние, но зачем платить за приближение собственной смерти? Листочек аккуратно сложи и положи в бумажник.

Когда почувствуешь острое желание закурить — достань список, перечитай и подумай, что для тебя важнее. Воспринимай отказ от курения как цену, которую ты платишь за новую, лучшую, более долгую и активную жизнь. Кстати, если ты бросишь курить, тебе не придется регулярно торчать на морозе, выскочив из офиса или квартиры, чтобы вдохнуть очередную порцию никотина.

"КРЕДИТЫ НА МАШИНЫ ДАЮТ НЕОХОТНО, ДА И БРАТЬ ИХ НЕВЫГОДНО. ПРОЕЗД В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ ТОЖЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОДОРОЖАЛ. ЧТО ДЕЛАТЬ? КУПИ ВЕЛОСИПЕД"

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

№3 ЛУЧШАЯ:

ЭКОЛОГИЯ

РЕШЕНИЕ...

СКОРЕЙ В СЕДЛО!

Финансовый кризис – это не шутка. Кредиты на машины сейчас дают неохотно, да и брать их невыгодно. Проезд в общественном транспорте тоже значительно подорожал. Что делать? Купить велосипед. Мало того что ты сможешь сжигать 269 килокалорий за полчаса вращения педалей, ты еще и уменьшишь выбросы вредных веществ в атмосферу! Правда, учти, что покупка велосипеда может произвести необратимые изменения в твоей психике: ты начнешь ненавидеть таксистов, маршруточников и прочих неаккуратных водителей, шарахаться от светофоров и приобретешь привычку пристегивать правую штанину прищепкой, чтобы в цепь не заматывало.

Epidem.ru Journal-plaza.net

“10 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МИНУТ ДЛЯ УХОДА ЗА СОБОЙ ЕЖЕДНЕВНО МОГУТ ПОВЫСИТЬ ТВОИ ДОХОДЫ НА 6%”

№4 ЛУЧШАЯ:

СТРИЖКА

РЕШЕНИЕ:

СОВМЕСТИ ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Оставь длинные челки эмо, а спадающие сзади на воротник сосульки – немецким футболистам. Если ты работаешь в серьезной компании, твоя стрижка поможет тебе создать имидж и одновременно заработать больше денег. Потому что ученые установили: 10 дополнительных минут для ухода за собой ежедневно могут повысить твои доходы на 6%. Чтобы всегда иметь порядок на голове, попроси парикмахера коротко постричь волосы сзади и с боков, создав плавный переход от головы к шее, а сверху и спереди проредить пряди ножницами, чтобы создать текстуру. С такой стрижкой ты будешь выглядеть аккуратно в офисе и в то же время легко получится с помощью геля соорудить на голове что-нибудь более неофициальное для субботней вечеринки. Кстати, с такой стрижкой ты сможешь посещать парикмахерскую не чаще, чем 1 раз в 6-8 недель. А это, как минимум, экономия.

Epidem.ru Journal-plaza.net

№5 ЛУЧШИЙ:

ПРОДЛЕВАТЕЛЬ ЖИЗНИ

РЕШЕНИЕ:

ПЕЙ ЭЛЬ!

Европейский союз пивоваров в своем ежегодном отчете утверждает, что умеренное употребление пива верхового брожения может защитить тебя от диабета, остеопороза, а также болезней Альцгеймера и Паркинсона. Так что почаще выбирайся с друзьями в паб — пропустить кружку эля за приятной беседой. Кружку, а не десять!

№6 ЛУЧШИЙ:

СОН

РЕШЕНИЕ:

ВСЕ, ЧТО НЕ ЗАПРЕЩЕНО, — РАЗРЕШЕНО

Какой смысл строить планы на будущий год, если ты постоянно слишком вымотан, чтобы воплощать их в жизнь? Для того чтобы побороть усталость, надо научиться качественно отдыхать.

Итак, чтобы хорошо спать, нужно правильно готовиться ко сну. Для этого нужно выработать себе некий ритуал отхода ко сну и постараться его придерживаться. Это что-то вроде разминки перед тренировкой — перед нагрузкой нужно разогреться, а перед сном расслабиться. И просто выключить компьютер, почистить зубы и сходить в туалет для этого мало. Если ты привык после ужина пить кофе — пей на здоровье, значит, это часть твоего сонного ритуала. Больше вреда будет, если ты начнешь запрещать себе делать это. Только не надо ежедневно накатывать перед сном по сто грамм для расслабона!

№7 ЛУЧШИЕ:

РУКИ

РЕШЕНИЕ:

ГОТОВЬСЯ К ТРУДНОСТЯМ

Вот тебе два упражнения, благодаря которым ты сможешь смотреть на свои руки не со вздохом сожаления, а с чувством глубокого удовлетворения. Секрет прост: выполняя их до отказа, ты будешь перегружать мышцы до такой степени, что они будут вынуждены восстанавливаться и расти все больше и больше.

1 ШАГ Постарайся заставить работать только одну группу мышц. Лучшее упражнение — подъемы на бицепс штанги с EZ-грифом, с подставкой для локтей. Подбери вес так, чтобы максимальное число повторов за подход было 12.

2 ШАГ Сделав подход, сразу же переходи к подтягиваниям. Основных условий два: не делать перерыва между этими упражнениями и подтягиваться медленно. Следи за правильностью подтягивания и старайся делать одно подтягивание за 3 секунды. Подтянуться тоже нужно 10-12 раз, если это будет слишком трудно, воспользуйся сидячим гребным тренажером. После подтягиваний отдохни 2 минуты и повтори весь комплекс. Всего сделай три круга. Что, не можешь поднять ручонки? А никто и не говорил, что будет легко.

№8 ЛУЧШИЕ:

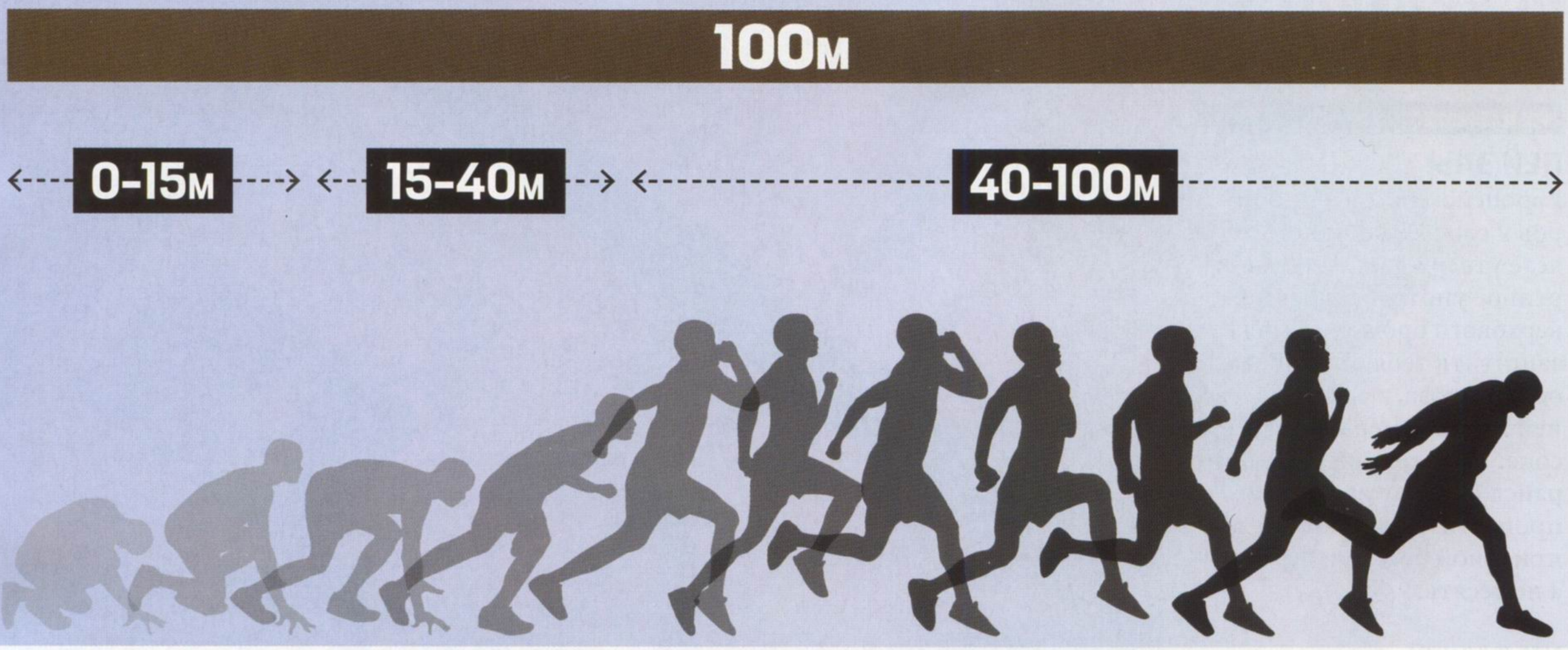
ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ

РЕШЕНИЕ:

ВЫУЧИ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК!

Исследования рынка труда показывают, что знание иностранного языка увеличивает шансы соискателя на получение работы на целых 75%! Давно забытый английский, который ты когда-то учил в школе, в счет не идет. Кстати, если ты его учил раньше — почему бы его не вспомнить? А наиболее перспективный для изучения язык — это китайский. Экспансия китайской промышленности означает, что ведущие китайские предприятия будут активно прорываться на европейский рынок — и наоборот, европейские компании будут организовывать представительства в Китае. Если китайский тебе не по зубам — попробуй освоить испанский или какой-либо из европейских языков.

Epidem.ru Journal-plaza.net



№9 ЛУЧШИЙ:

СТЕЙК

РЕШЕНИЕ:

КРУЧУ-ВЕРЧУ

Знаешь, какие три основные качества хорошего стейка? Сочность, нежность и аромат. Вот маленькие секреты, которые помогут тебе получить максимум удовольствия от куска хорошего мяса. Во-первых, не кидай стейк на сковороду прямо из холодильника — перед приготовлением он должен нагреться до комнатной температуры. Вынь, отогрей, добавь приправы и только потом жарь. Следующий пункт — сковорода, точнее, ее температура. Разогрей сковороду до такой степени, чтобы масло дымилось. Последний секрет — стейк нужно переворачивать. Каждых 20 секунд его нужно вертеть с боку на бок, тогда каждая его клеточка прожарится равномерно и ты получишь то, о чем говорилось вначале: сочный, нежный и ароматный стейк.

№10 ЛУЧШИЙ СПОСОБ:

РАЗГОВОРИТЬ ДЕВУШКУ

РЕШЕНИЕ:

УЗНАВАЙ МИР И ДЕЛИСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ

Хватит стоять у стенки и с тоской смотреть на то, как другие знакомятся с девушками! По данным исследований британских ученых, большинство женщин составляют мнение о мужчинах в первые 30 секунд знакомства. Так что действуй быстро и решительно. Самый надежный способ завладеть ее вниманием — рассказ о том, как ты провел отпуск. Путешествия вообще благодатная тема для интересных бесед. А интересная беседа значительно повышает твои шансы на то, что она согласится пойти с тобой на свидание. Причем не на одно. Только не вздумай говорить о путешествиях со стюардессами — не поймут...

№11 ЛУЧШИЕ:

100 МЕТРОВ

РЕШЕНИЕ:

ТРЕНИРУЙСЯ ПО ФАЗАМ

Олимпиада позади, но это не значит, что ты не можешь поставить свой личный спринтерский рекорд. Вот что для этого нужно.

1 0-15 МЕТРОВ Голова опущена, ты сконцентрирован на старте, затем пружинишь руками и выталкиваешься носком толчковой ноги, стартуя в горизонтальном положении.

УПРАЖЕНИЕ Приседания. Выполняй 5 сетов по 15 повторов на 90-100% максимальной скорости с двухминутным перерывом между сетами.

2 15-40 МЕТРОВ Медленно поднимайся в вертикальное положение, руки у боков под углом 90. Голову держи неподвижно и дыши носом.

УПРАЖЕНИЕ Плиометрические прыжки. Они развивают в ногах взрывную силу. Становишься на носках на край ящика, или низкой скамьи, или любой другой устойчивой поверхности, легко соскакиваешь и приземляешься на носки обеих ног. Постарайся не задерживаться на земле и выпрыгнуть обратно как можно быстрее. Делай три сета по 6-8 повторов.

3 40-100 МЕТРОВ На этом отрезке ты должен развить максимальную скорость, не забывая о правильности выполнения движений. Беги в полный рост, легко и расслабленно. И всегда пробегай через финишную черту, а не пропрыгивай.

УПРАЖНЕНИЕ Используй санки с грузом для буксировки во время бега. Для того чтобы сохранить хорошую длину шага, не бери вес больше 5-10 кг.

Epidem.ru Journal-plaza.net

№12 ЛУЧШИЙ:

БАЛАНС СЧЕТА

РЕШЕНИЕ:

ДОЛОЙ ДОЛГИ

Привык жить в кредит? В эпоху финансового кризиса эта привычка крайне опасна.

Если ты выплачиваешь задолженность по кредитной карте, переводи деньги с карты на карту без выплаты процентов от суммы платежа, оплачивая только услугу. Никогда не плати минимально допустимую долю долга – так выплата затянется на долгие годы и проценты по долгу составят целое состояние. Если у тебя есть несколько кредитов, а денег для выплаты маловато – направь усилия на выплату кредита с самым большим процентом, а по остальным выплачивай минимальные суммы.

"ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО КРЕДИТОВ, А ДЕНЕГ ДЛЯ ВЫПЛАТЫ МАЛОВАТО – НАПРАВЬ УСИЛИЯ НА ВЫПЛАТУ КРЕДИТА С САМЫМ БОЛЬШИМ ПРОЦЕНТОМ"

Epidem.ru Journal-plaza.net

№13 ЛУЧШАЯ:

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

РЕШЕНИЕ:

ПОМОЖЕШЬ БЛИЖНЕМУ — ОБЛЕГЧИШЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

Чтобы заниматься благотворительностью, вовсе не нужно быть миллионером. Более того, совсем не обязательно тратить на это деньги (хотя перечислить небольшую сумму на счет детского дома не так уж обременительно для любого человека среднего достатка). У тебя дома наверняка скопилось немало вещей, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим: не новая, но еще приличная одежда, которая тебе надоела, туфли, которые вышли из моды, книги, которые ты не будешь читать по второму разу, игрушки твоего выросшего сына и так далее — тебе видней, чем забита твоя кладовка. Так вот, все эти вещи (предварительно постирав и почистив), можно передать какой-нибудь благотворительной организации или непосредственно тем, кто в них нуждается. Если совсем лень искать, как это сделать, — зайди на *http://detdom.info*. И тебе дома будет легче дышать, и доброе дело сделаешь.

№14 ЛУЧШИЙ:

ЗАВТРАК

РЕШЕНИЕ:

ПЕРЕХОДИ НА ТРОЙНОЙ ЗАВТРАК

Чтобы нормально зарядиться энергией, завтракай по системе "тарелка, миска, стакан". А чтобы тебе было чем наполнить эти посудинки, мы разработали для тебя идеально сбалансированное меню, которое активизирует твой метаболизм, укрепит иммунную систему и позволит дожить до обеда без перекусов.

1 ТАРЕЛКА Фасоль на цельнозерновом тосте

Несколько столовых ложек фасоли на цельнозерновом тосте — самое то для первой трапезы. Богатый клетчаткой цельнозерновой хлеб даст тебе заряд медленных углеводов, которые будут плавно снабжать тебя энергией без провалов в уровне сахара, которые гарантированы при употреблении белого хлеба. А белок, содержащийся в фасоли, улучшит обмен веществ и поможет тебе сжечь больше жиров в течение дня.

● **Поджаренные на гриле помидоры и грибы**

Помидоры — один из лучших источников ликопена, вещества растительного происхождения, помогающего предотвратить раковые заболевания. А грибы снабдят тебя минералами, улучшающими гидратацию организма, в том числе натрием, который поможет побороть похмелье — конечно, если оно у тебя есть.

2 МИСКА Овсяная каша на молоке с черникой

Овес добавит тебе правильных углеводов и заодно снизит уровень "плохого" холестерина, уменьшив твои шансы стать жертвой сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта. А черника богата витаминами и антиоксидантами, которые помогут твоему организму избавиться от зловредных свободных радикалов.

3 СТАКАН Апельсиновый сок

Стакан свежевыжатого апельсинового сока вольет в тебя порцию так необходимого зимой витамина С и заодно подкинет тебе кальция — чтобы кости были крепче, а то вдруг поскользнешься на улице.

№15 ЛУЧШИЙ:

ОТПУСК

РЕШЕНИЕ:

РАСШИРЯЕМ ГОРИЗОНТЫ

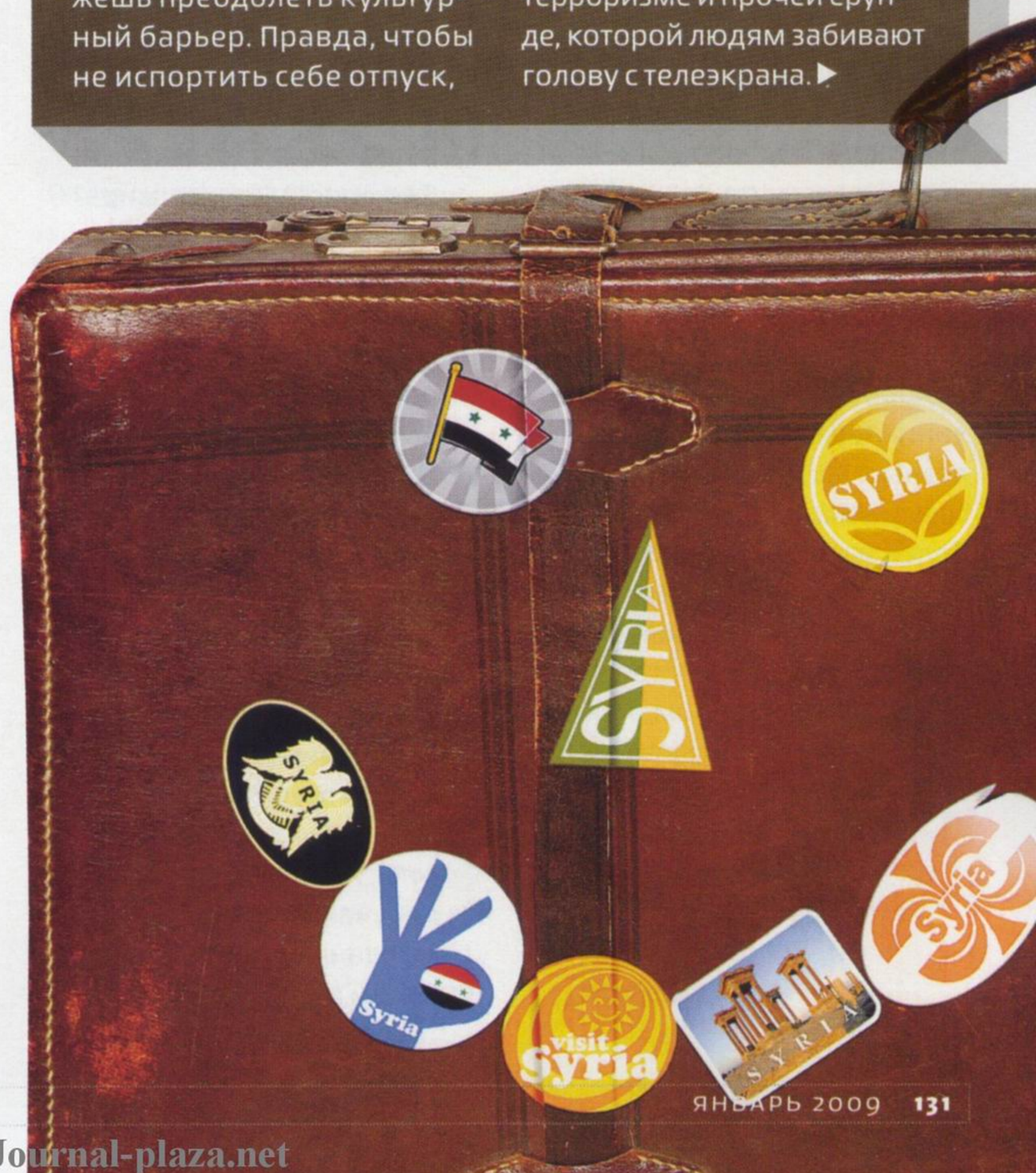
У тебя есть отличный повод потребовать увеличения продолжительности отпуска: исследование, проведенное компанией Air New Zealand, показало, что производительность труда у сотрудников после отпуска возрастает на 25%, равно как и уровень удовольствия от работы. Осталось только решить, где этот отпуск провести.

Крым — банально, Турция и Египет — пошло, дома — скучно. А почему бы не поехать, скажем, в Сирию? Идеальный баланс экзотики и цивилизации для интересного и содержательного времяпрепровождения плюс достаточно низкие цены и гостеприимный народ — практически все составляющие идеального отдыха налицо. Заодно поможешь преодолеть культурный барьер. Правда, чтобы не испортить себе отпуск, придерживайся нескольких простых правил.

1 В Сирии, конечно, довольно жарко, но разгуливать там с голым торсом и в коротеньких шортах не стоит. Страна преимущественно исламская, так что захвати с собой запас рубашек с длинным рукавом и длинных брюк, хлопчатобумажных или льняных — мужчина не должен обнажать в общественных местах предплечья, грудь и голени.

2 Гостеприимство — неотъемлемая часть арабской культуры. Люди, которые будут обращаться к тебе на улице, совсем не обязательно будут пытаться продать тебе что-либо, так что не относись к ним как к назойливым попрошайкам.

3 Воздержись от разговоров о политике. Ты же отдыхать приехал, а не вести дебаты о мировом терроризме и прочей ерунде, которой людям забивают голову с телеэкрана. ▶



Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОКТОР ЖДЕТ!

ТЕБЕ ЗА 30

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: раз в год

Автоматический прибор для измерения давления сейчас можно купить в любой аптеке. Грубо говоря, показатели ниже 90/60 мм считаются пониженным давлением, а нормальные показатели идут от этой отметки до 120/80. Реальная причина для беспокойства – это когда твое давление зашкаливает за 140/90. Однако если ты укладываешься в промежуток от 120/80 до 139/89, расслабляться рано – большая вероятность, что ты предрасположен к повышенному давлению и скоро перейдешь эту тонкую линию между здоровьем и болезнью. Так что обратись к доктору и выясни окончательно, болен ты или здоров. И никогда не меряй давление после просмотра матчей сборной Украины по футболу!

ДИАБЕТ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: ежегодно

Ты знаешь, что реальное количество больных диабетом как минимум на четверть больше статистического? А все потому, что некоторым несознательным гражданам лень обследоваться. Так что дуй в поликлинику. Кстати, чтобы снизить риск заболеть диабетом на 58%, достаточно 30 минут в день уделять физическим упражнениям и снизить массу тела на 5% с помощью перехода на богатую фруктами, овощами и клетчаткой диету.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: раз в три года или всегда, когда ты набираешь вес

Ну, что там у тебя сейчас в том месте, где когда-то был пресс? Бугорок жира? Ничего удивительного. 65% взрослых европейцев обладают лишним весом. Между прочим, рост массы тела может быть признаком таких болезней, как рак, диабет, гипертония и болезни сердца. С помощью индекса массы тела, рассчитывающего количество жира относительно веса и роста, можно определить, попадаешь ли ты в группу риска. Нормальный коэффициент – от 18,5 до 24,9. Если у тебя получается больше – немедленно меняй образ жизни на здоровый!

ВИЧ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: раз в 5 лет

Как минимум треть людей, живущих со СПИДом, даже не подозревает о том, что они являются носителями инфекции. Поэтому всем без исключения (а не только наркозависимым гомосексуалистам) рекомендуется периодически проверяться на наличие этой инфекции. Тест проводят бесплатно и при желании анонимно, специальные лаборатории есть в любом крупном городе. Прояви мужество, сдай кровь и спокойно живи дальше. Заодно получишь порцию адреналина, ожидая результатов теста.

РАК ЯИЧЕК

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: раз в месяц

Рак яичек – наиболее распространенное раковое заболевание среди мужчин в возрасте от 20 до 39 лет. И это плохо. Но процент излечившихся при своевременном диагностировании у него тоже наивысший. И это хорошо. Так как боль в этом случае является случайным симптомом, необходимо регулярно самостоятельно проверять яички. Смотри, нет ли там каких-либо припухлостей, и тщательно ощупывай яички большим и указательным пальцами в поисках утолщений (обычно размером с горошину). Лучше всего проводить тест после теплого душа, когда мошонка расслаблена.

КАРИЕС

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: дважды в год

Когда бактерии изо рта попадают в кровь, они могут вызывать воспаление, приводящее к атеросклерозу. Соответственно, больные зубы являются причиной болезней сердечно-сосудистой системы. К счастью, на ранних стадиях кариес лечится легко и без проблем. Так что не забывай регулярно посещать дантиста.

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (I)

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: раз в 5 лет

50% сердечных приступов случается у людей с нормальным уровнем "плохого" холестерина. Поэтому если в твоей семье были случаи сердечных заболеваний или кто-то страдал от повышенного давления, тебе стоит сделать два теста: тест на С-реактивный белок, предвестник сердечного приступа, и тест на гомоцистеин, помогающий выявить наличие бляшек в артериях, а также содержание в них кальция и холестерина. По результатам теста ты поймешь, не пора ли заменить ежевечерние походы на пиво с друзьями на ежедневные пробежки в парке (хотя тут все ясно и без тестов).

Epidem.ru Journal-plaza.net

БЕЗЗАБОТНЫЕ ГОДЫ ЮНОСТИ ОСТАЛИСЬ ПОЗАДИ, А ВМЕСТЕ С НИМИ УШЛИ ВРЕМЕНА НЕУТОМИМОГО ЛИБИДО И СПОРТИВНЫХ ПОДВИГОВ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ. В ОБЩЕМ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПЕРЕВАЛИЛО ЗА 30, ЕЖЕГОДНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ТВОЕЙ НОВОЙ ХОРОШЕЙ ПРИВЫЧКОЙ. ВОТ СПИСОК ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ ТЫ ОБЯЗАН ПРОЙТИ В ЭТОМ ГОДУ.

ТЕБЕ ЗА 40

ИНСУЛЬТ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:

в 40 лет – первый раз, затем по мере необходимости

В Великобритании по статистике инсульты случаются каждые пять минут. Но только там скорая приезжает быстрее и методы реабилитации там гораздо эффективнее. Так что потрать 10 минут на специальный тест, который покажет, нет ли в шейных артериях бляшек и не нарушено ли кровоснабжение головного мозга. 80% инсультов вызывается тромбами, образованными из бляшек, и в каждом втором случае первый симптом является и последним. Так что не тяни.

РАК КОЖИ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:

самостоятельно – раз в полгода, профессиональное обследование – приблизительно раз в пять лет

Привычка валяться на пляже под палящим солнцем приводит к тому, что в Европе количество связанных с меланомой смертей превышает их число в Австралии. Так что мажься кремом, проводи самые горячие часы в тени и проверяй кожу. Проверяй родинки и родимые пятна на наличие следующих признаков: асимметричность, рваные края, изменения цвета и диаметр, превышающий 6 мм.

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (II)

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: первый раз в 40 лет, затем раз в 5 лет по мере необходимости

Сделай компьютерную томографию сердца. Она поможет выявить твердые и мягкие бляшки в артериях и подсчитать содержание кальция, что позволит прогнозировать вероятность сердечных приступов в будущем.

ТЕБЕ ЗА 50

РАК ПРОСТАТЫ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:

раз в год

Ты думаешь, это болезнь стариков? Несомненно, но если ее вовремя не обнаружить, твои шансы стать стариком очень сильно возрастут. Несмотря на то, что две трети случаев рака простаты обнаруживают у мужчин в возрасте 65 лет и старше, новые исследования показывают, что начинать обследоваться на его наличие следует с 40 лет. Чем раньше обнаружат маркеры рака простаты у тебя в крови, тем легче будет следить за изменениями состояния твоего здоровья и тем скорее удастся обнаружить возникновение заболевания. Главное, найди врача с теплыми руками и нежными пальцами...

ГЛАУКОМА

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:

раз в два года

Глаукома – одна из наиболее распространенных причин необратимой слепоты. И возникает она вовсе не потому, что ты часто смотрел на солнце без темных очков. Достаточно раз в два года навещать окулиста, чтобы он проверял глаза на наличие симптомов глаукомы, таких как повышенное глазное давление и общее нарушение зрения. Выявленную на ранней стадии болезнь легче лечить.

РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ: раз в 5-10 лет или по необходимости

Более 50% украинцев в возрасте после 50 лет никогда не обследовались на наличие рака толстой кишки, что довольно глупо, если учесть тот факт, что это третий "убийца" в этой возрастной категории. В случае выявления рака до того, как он пустит метастазы за стенки кишки, вероятность выздоровления составляет 93%. Конечно, назвать колоноскопию приятной процедурой трудно, но жизнь того стоит.

ПОТЕРЯ СЛУХА

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:

раз в три года

Потеря слуха обычно начинается после 60 лет, но безответственное поведение может ее значительно ускорить. Так что береги уши смолоду – это раз, и не забывай их проверять – это два. Если ты по три раза переспрашиваешь своих домашних, что же они тебе сказали, – это верный признак того, что тебе пора проверить слух. ■

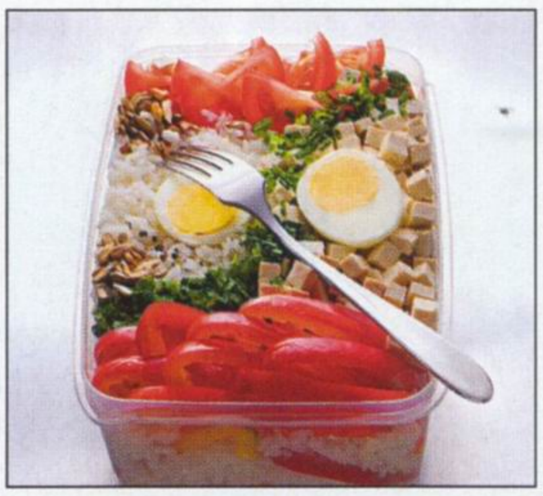
Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

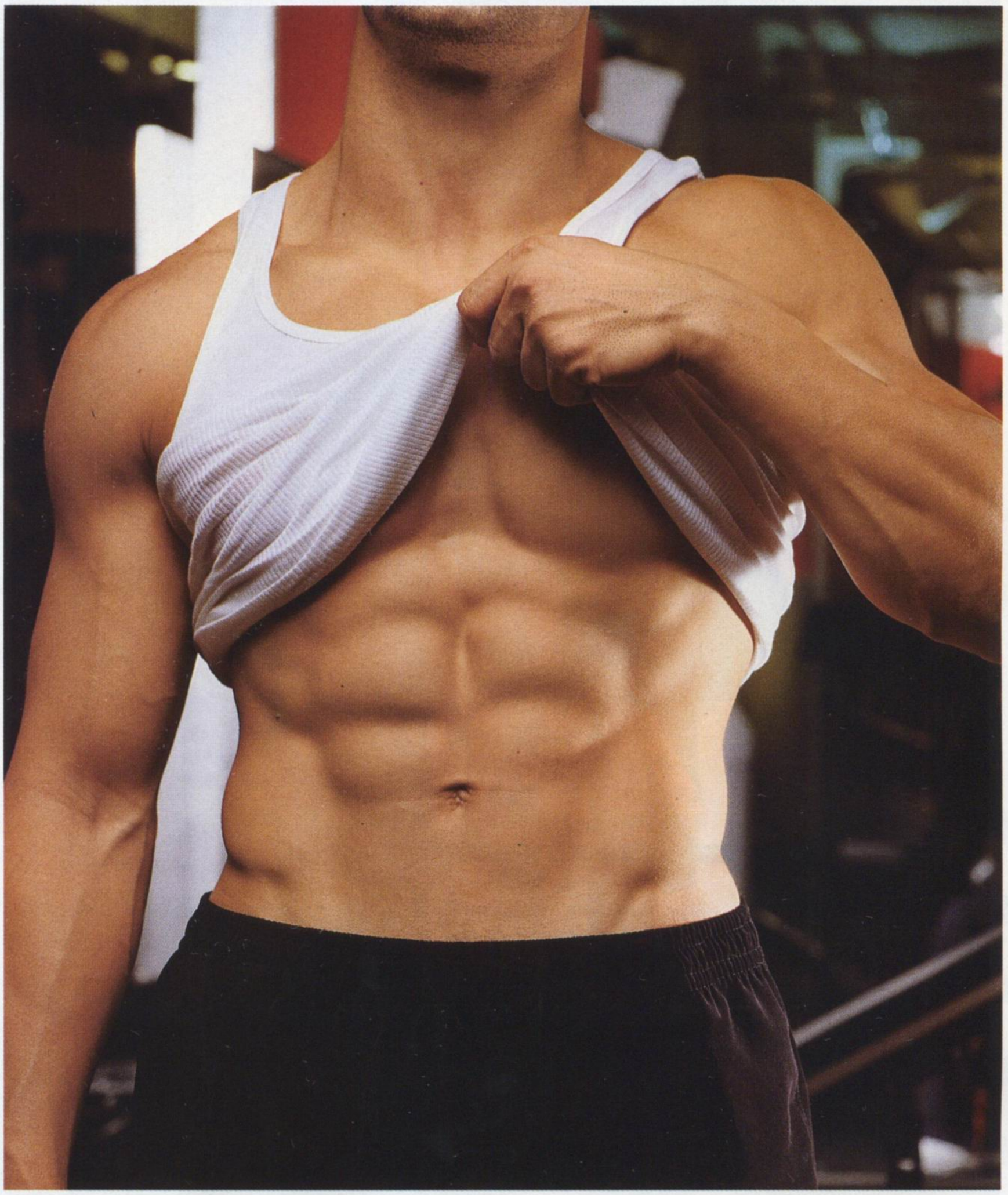
ТРЕНЕР

140
Домашняя кухня
Мышцы кора в пять приемов

141
Почему не соблюдаете дресс-код?!
Бой по законам офисного планктона



142
Разгрузочный день
Трезвое меню после бурной ночи

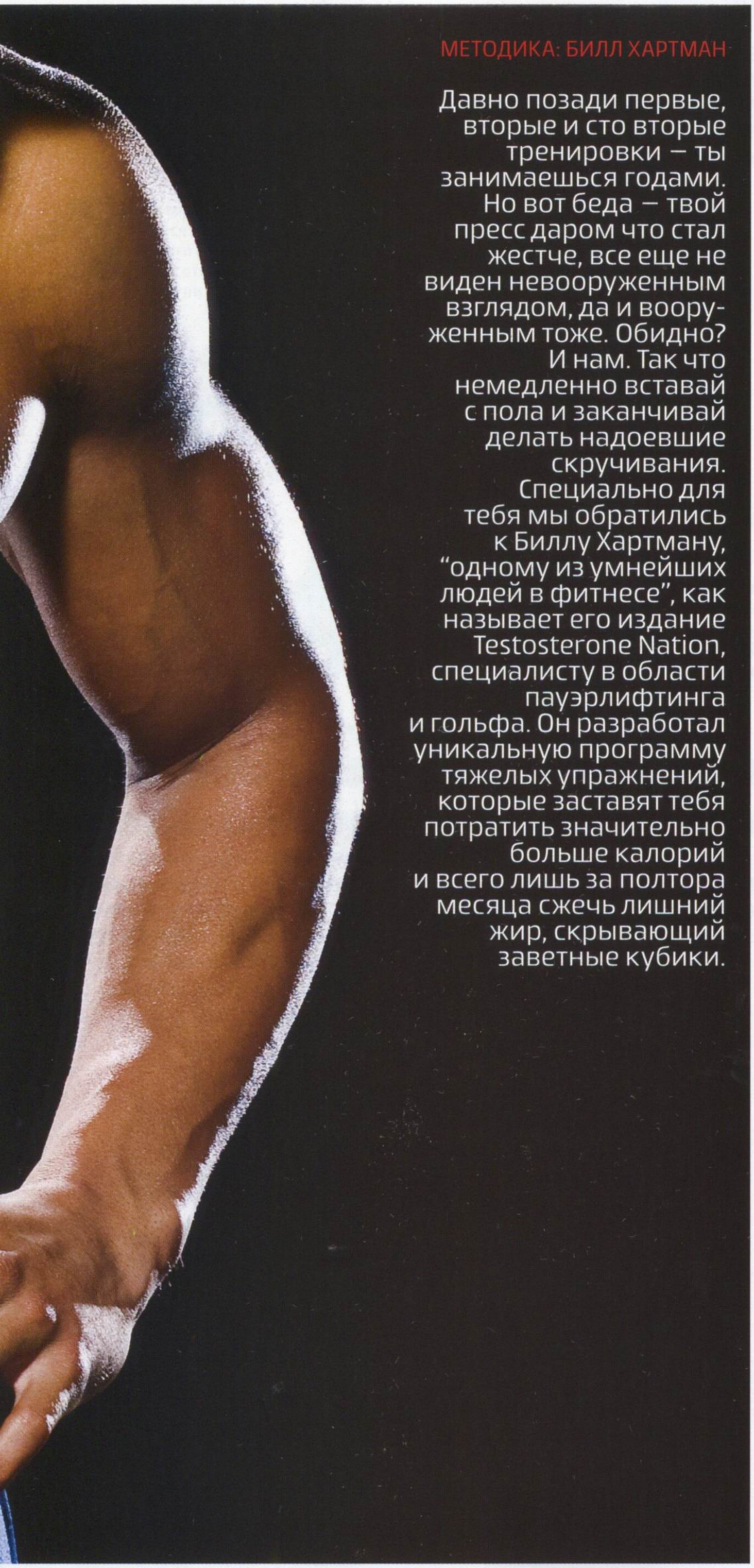


136
Животный инстинкт
Пресс в кубе

Epidem.ru Journal-plaza.net

Животный инстинкт

Epidem.ru Journal-plaza.net



МЕТОДИКА: БИЛЛ ХАРТМАН

Давно позади первые, вторые и сто вторые тренировки – ты занимаешься годами. Но вот беда – твой пресс даром что стал жестче, все еще не виден невооруженным взглядом, да и вооруженным тоже. Обидно? И нам. Так что немедленно вставай с пола и заканчивай делать надоевшие скручивания. Специально для тебя мы обратились к Биллу Хартману, "одному из умнейших людей в фитнесе", как называет его издание Testosterone Nation, специалисту в области пауэрлифтинга и гольфа. Он разработал уникальную программу тяжелых упражнений, которые заставят тебя потратить значительно больше калорий и всего лишь за полтора месяца сжечь лишний жир, скрывающий заветные кубики.

ШЕСТИНЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Поднимай железо как минимум трижды в неделю, чередуя тренировки А и Б. Если ты занимаешься по понедельникам, средам и пятницам, то в понедельник у тебя будет тренировка А, в среду тренировка Б, а в пятницу вновь А. Следующую неделю нужно будет начать с тренировки Б – и так далее.

НЕДЕЛИ 1-3

Начни с пяти сетов из пяти повторов в первом упражнении обоих комплексов – будь то подтягивания или фронтальные приседания. Между каждым из этих сетов отдыхай по две минуты. Оставшиеся три упражнения в комплексе выполняй по кругу, подряд. В каждом делай по 8-10 повторов, между кругами отдыхай не более 60 секунд. Всего сделай три круга.

НЕДЕЛИ 4-6

Теперь в первых упражнениях обоих комплексов делай шесть сетов по три повтора, отдыхая между ними две-три минуты. Затем сделай три оставшихся упражнения по кругу, как и ранее, только на этот раз выполняй в каждом по 10-12 повторов и отдыхай между кругами не более 45 секунд.

ПРЕССНЫЕ ИНТЕРВАЛКИ

Ты можешь ускорить проявление кубиков своего пресса, если добавишь к основным тренировкам две интервальные по приведенному графику. Руководствуясь им, можно бегать, прыгать со скакалкой, ходить по лестнице, крутить велотренажер и даже колотить по боксерской груше. Главное – чередуй периоды максимальной нагрузки в избранном упражнении с периодами расслабленного исполнения того же упражнения (в этом и суть интервалок). Лучше всего выполнять интервальные тренировки в дни отдыха от силовых.

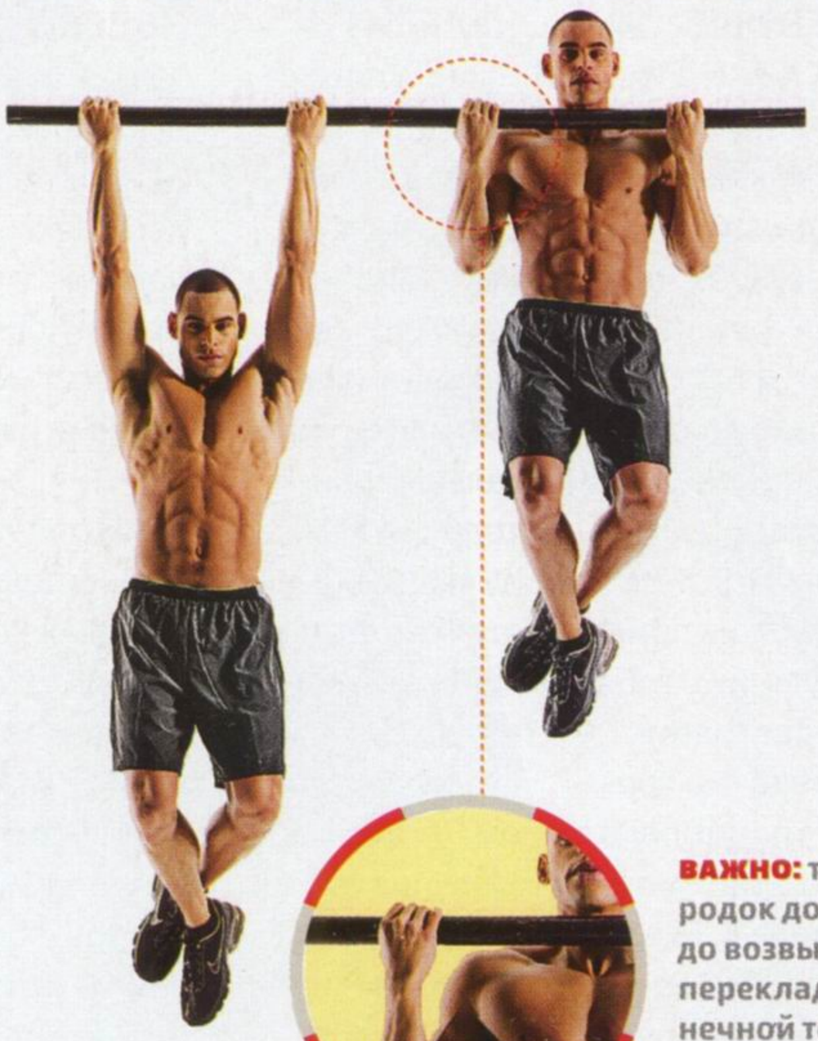
	МАКСИМАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ	АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ
НЕДЕЛЯ 1			
День 1	60 с	180 с	3
День 2	60 с	120 с	4
НЕДЕЛЯ 2			
День 1	60 с	180 с	4
День 2	60 с	120 с	5
НЕДЕЛЯ 3			
День 1	60 с	180 с	5
День 2	60 с	120 с	6
НЕДЕЛЯ 4			
День 1	60 с	60 с	5
День 2	120 с	120 с	3
НЕДЕЛЯ 5			
День 1	60 с	60 с	6
День 2	120 с	120 с	4
НЕДЕЛЯ 6			
День 1	60 с	60 с	7
День 2	120 с	120 с	5

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРЕНИРОВКА А

1 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на турнике, взявшись за него обратным хватом: ладони направлены назад. Немного прогни спину и подтянись как можно выше, направляя локти вниз. Медленно вернись в исходное положение и повтори.

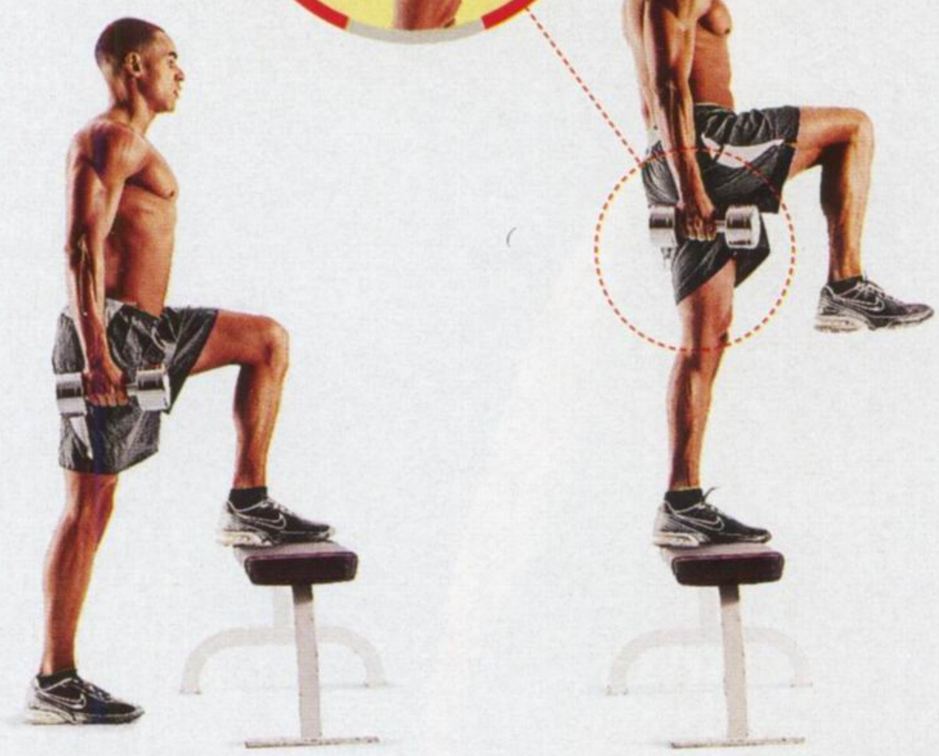


ВАЖНО: твой подбородок должен гордо возвышаться над перекладиной в конечной точке каждого повтора.

2 ПОДЪЕМЫ НА ПЛАТФОРМУ

Возьми в руки гантели, встань перед скамьей и поставь на нее одну ногу. Толкаясь только ногой, что стоит на опоре, поднимись вверх и сразу же подними свободную ногу вверх. Плавно вернись в исходное положение и повтори движение с той же ноги. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

ВАЖНО: в момент подъема на скамью держи опорную ногу слегка согнутой в колене.

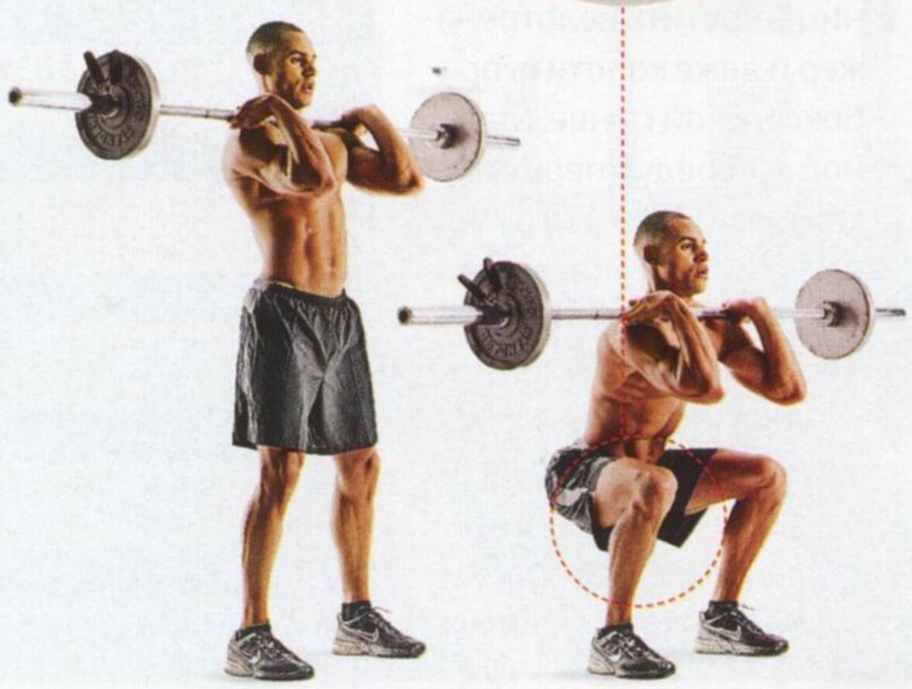


ТРЕНИРОВКА Б

1 ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

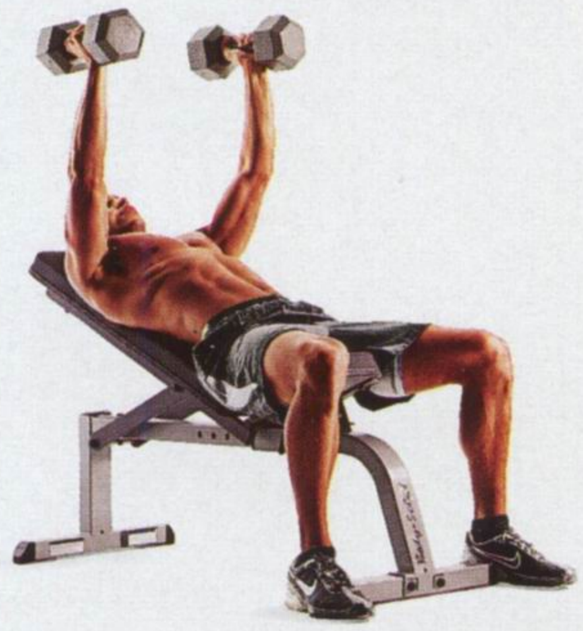
Положи штангу на передние дельты, взявшись за нее снизу, и выведи локти вперед. Удерживая спину вертикально, присядь вниз и без паузы вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО: приседай до тех пор, пока верхняя часть бедер не опустится ниже параллели с полом.



2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Ложись на скамью, установленную под углом 30°, и подними гантели на прямых руках над верхней частью груди. Ладони разверни друг к другу. Сведи лопатки и опусти гантели вниз, разведя руки по сторонам от корпуса. Мощным движением выжми гантели в исходное положение и повтори.



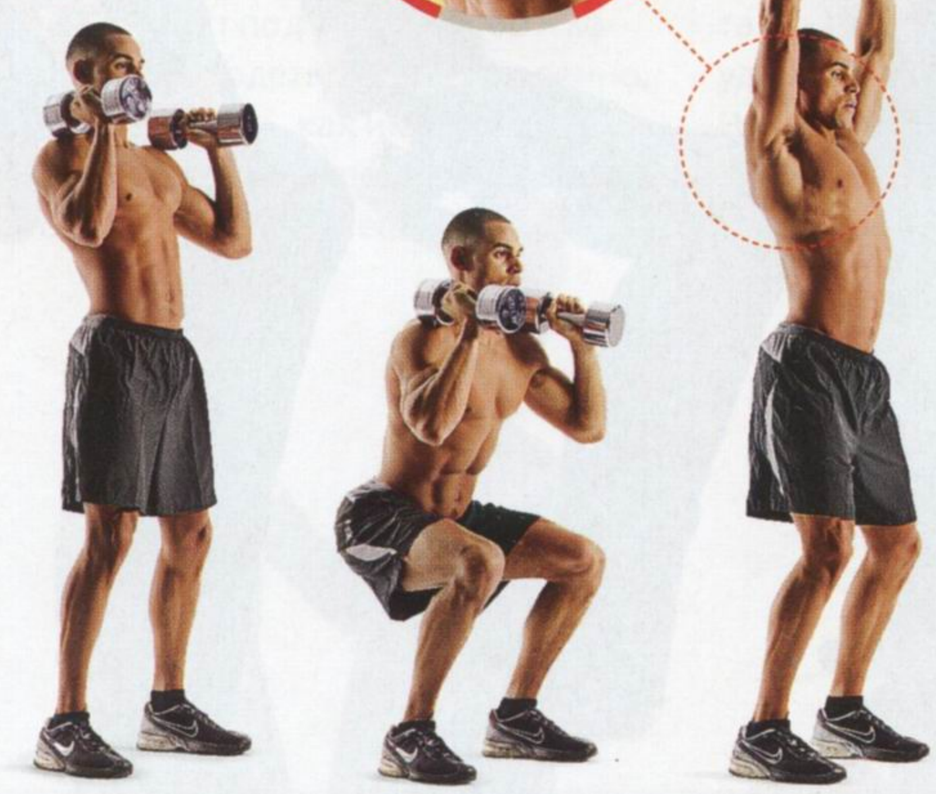
ВАЖНО: следи за амплитудой движения – в нижней точки гантели должны опускаться чуть ниже уровня груди.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 ПРИСЕДАНИЯ С ЖИМОМ НАД ГОЛОВОЙ

Возьми в руки гантели и подними их на уровень плеч. Локти направь вниз, ноги поставь чуть шире бедер. Присядь до параллели верхней части бедра с полом, после чего мощно выпрями ноги и, продолжая движение, выжми гантели над головой.

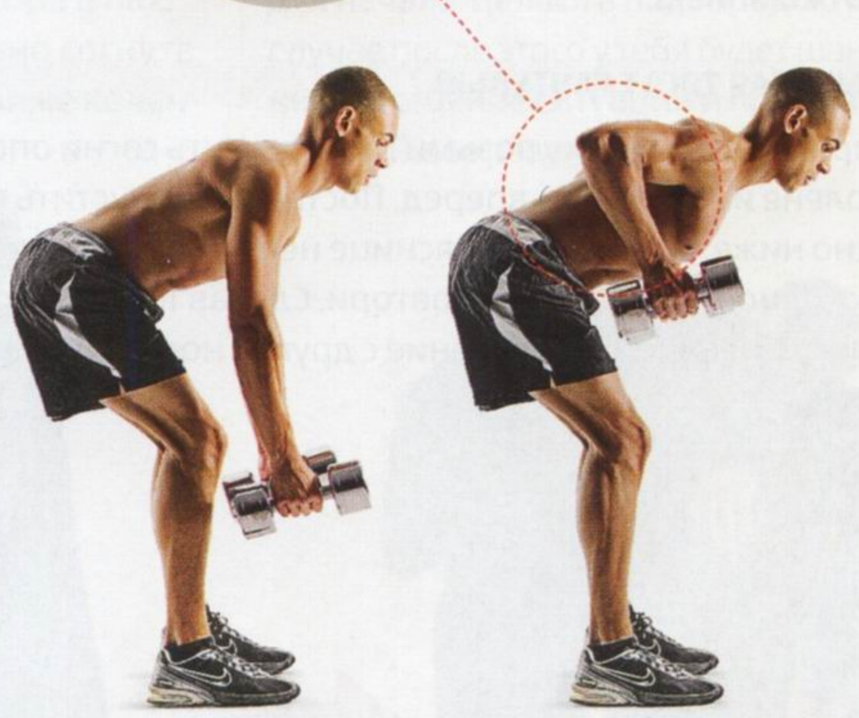
ВАЖНО: в верхней точке старайся держать гантели строго над макушкой, не отклоняя их ни вперед, ни назад.



4 ТЯГА В НАКЛОНЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Возьми в руки гантели, поставь ноги чуть шире бедер и наклонись вперед до тех пор, пока твои кисти не опустятся ниже колен. Из этого положения, стараясь не помогать себе спиной, потяни обе гантели к середине живота. С силой сведи лопатки, после чего вернись в исходное положение и повтори.

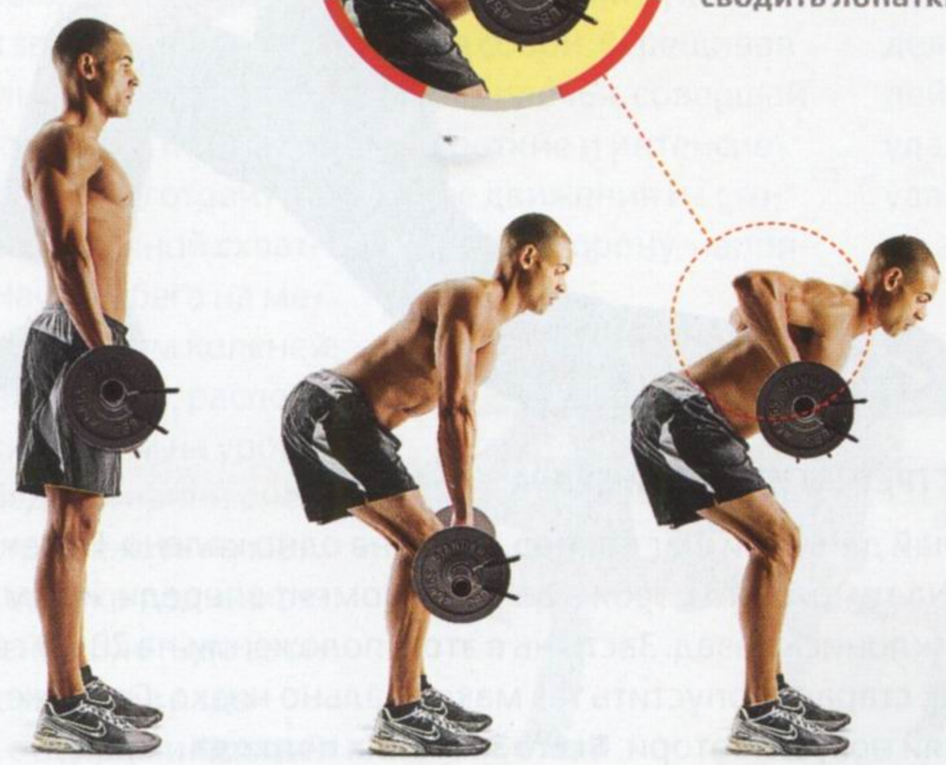
ВАЖНО: несмотря на наклон вперед, сохраняй в пояснице естественный прогиб.



3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА + ТЯГА В НАКЛОНЕ

Поставь ноги на ширину бедер, немного согни их в коленях и возьмись за штангу. Отводя таз назад, наклонись вперед, сохраняя спину естественно прогнутой. Опустив штангу до середины голени, без остановки потяни ее на себя и коснись грифом середины живота. Выпрями руки, после чего выпрямись сам, полностью вернувшись в исходное положение. Повтори всю последовательность заданное количество раз.

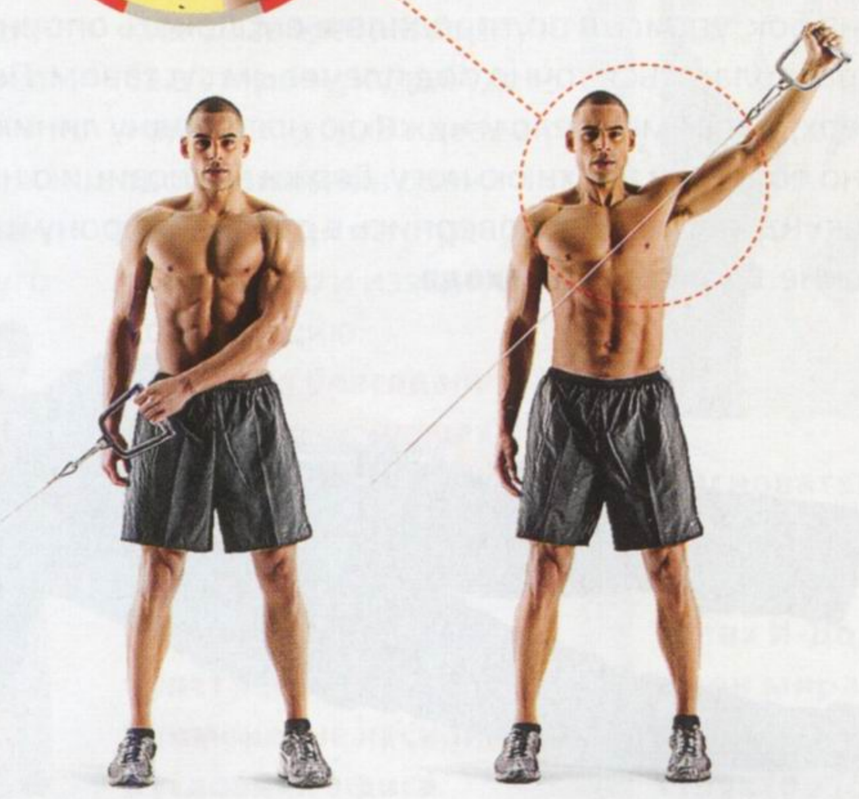
ВАЖНО: во время тяги в наклоне не забывай максимально сильно сводить лопатки.



4 ОТВЕДЕНИЯ НА БЛОКЕ

Встань правым боком к блочному устройству и возьми рукоять в левую руку. Широким движением отведи левую руку в сторону и вверх. Задержись вверху на секунду и вернись в исходное положение. Сделав все повторы в одну сторону, смени руку. ■

ВАЖНО: в верхней точке твоя рабочая рука должна быть прямой и располагаться строго диагонально.



Epidem.ru Journal-plaza.net

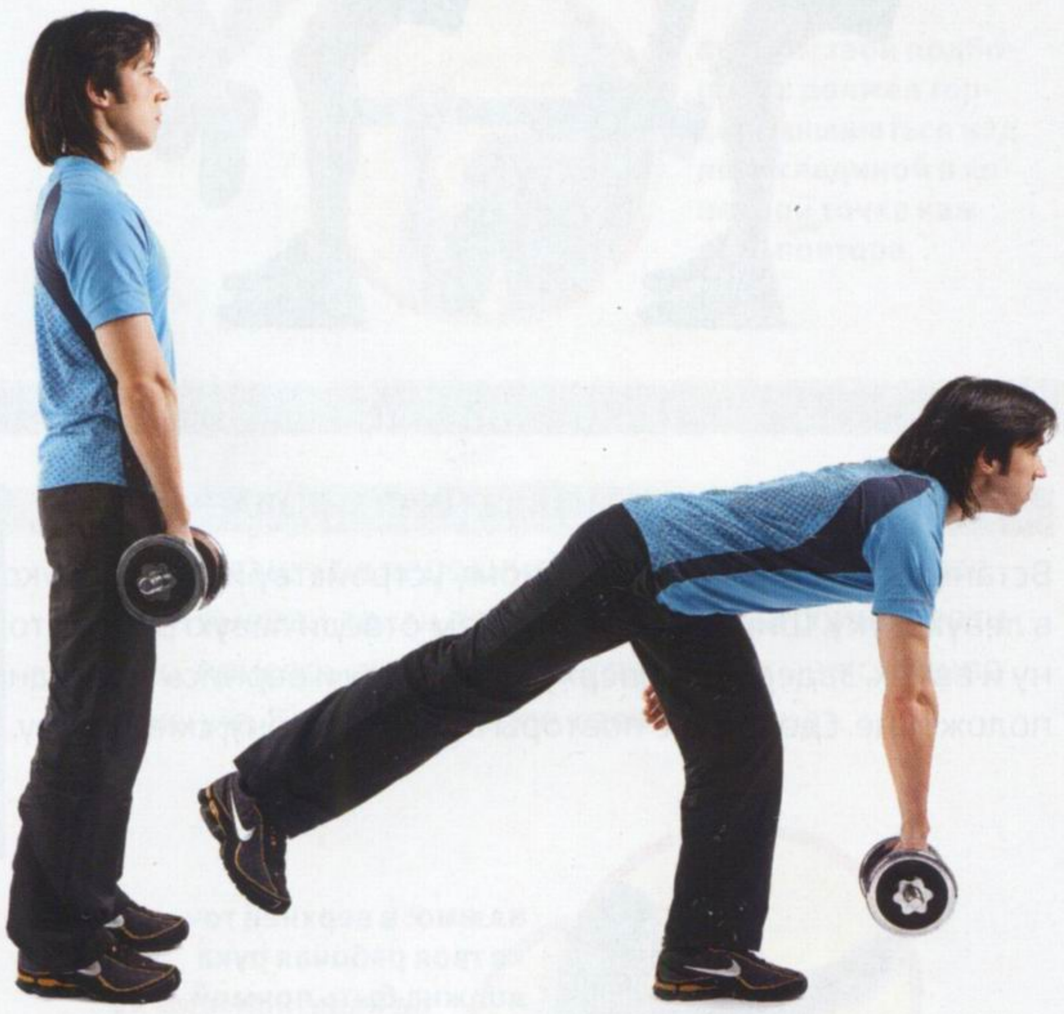
Домашняя кухня

ВОПРОС **Как безопаснее всего накачать или хотя бы укрепить мышцы поясницы в домашних условиях?** КЕКС

ОТВЕТ **Для здоровой поясницы шикарный тренажерный зал вовсе не обязателен. Чтобы твоя спина была крепкой и не беспокоила болями и прочими проблемами, выполняй несколько раз в неделю этот комплекс.**

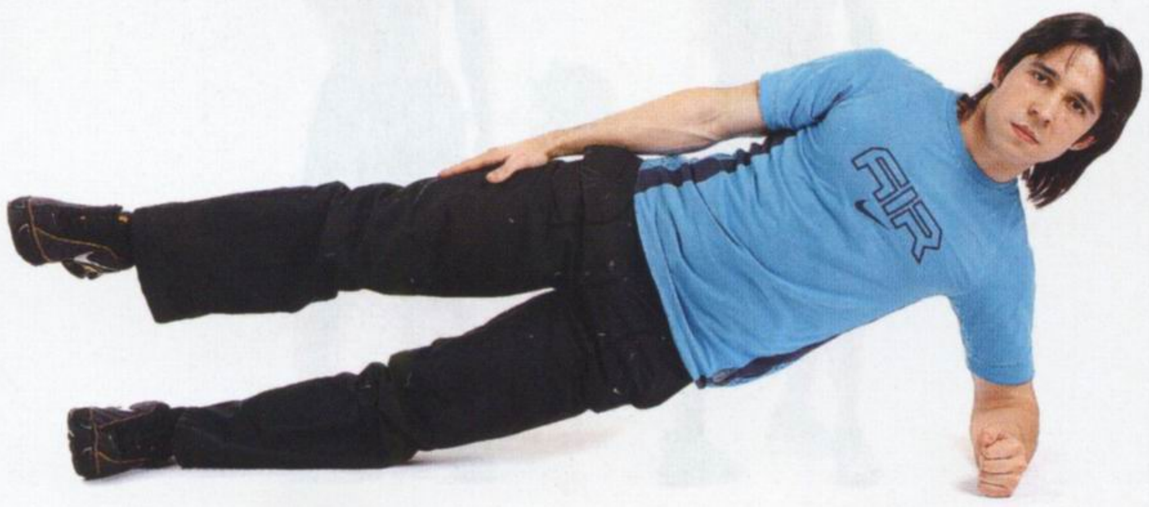
1 РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЬЮ

Встань прямо, в одну руку возьми гантель. Чуть согни опорную ногу в колене и наклонись вперед. Постарайся опустить гантель как можно ниже, сохраняя в пояснице небольшой прогиб. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав 10-12 повторов, отдохни минуту и начни упражнение с другой ноги. **2-3 подхода.**



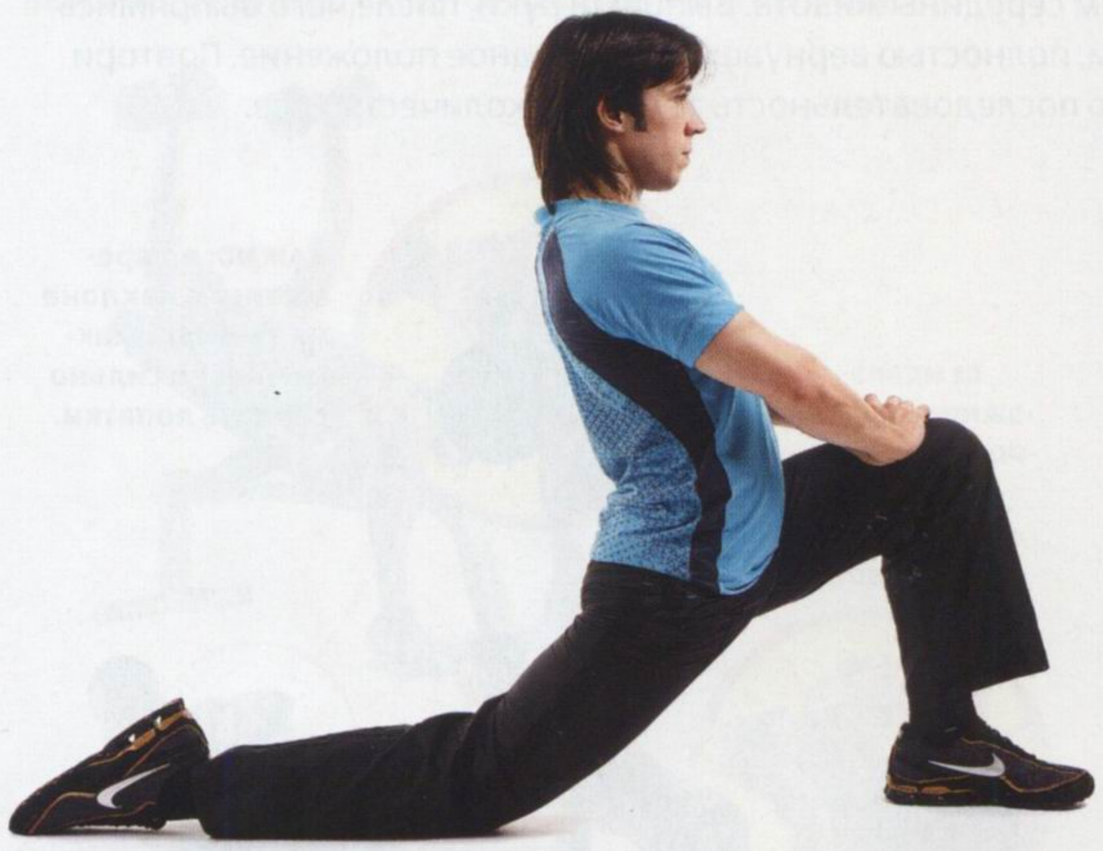
2 БОКОВАЯ ПЛАНКА

Ложись на бок, упрись в пол предплечьем. Локоть опорной руки должен располагаться точно под плечевым суставом. Поднимись вверх, выпрямив тело и нижнюю ногу в одну линию. Одновременно подними верхнюю ногу. Держи эту позицию не менее 20 секунд, после чего повернись в другую сторону и повтори упражнение. **Сделай 2-3 подхода.**



3 НАКЛОНЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Возьми две гантели и положи их себе на плечи. Придерживая отягощение руками, сделай глубокий наклон вперед как минимум до горизонтали. Не поднимаясь, выполни аккуратный поворот корпусом сначала вправо, а затем влево. Вернись в нейтральное положение и выпрямись – получишь 1 повтор. **Выполни 2-3 сета по 6-8 повторов.**



4 СТРЕТЧ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

Сделай длинный шаг вперед, встав на одно колено. Перенеси вес на ту ногу, что у тебя в данный момент впереди, и немного отклонись назад. Застынь в этом положении на 20-30 секунд, стараясь опустить таз максимально низко. Сразу же поменяй ногу и повтори. **Всего 3-4 таких подхода.**

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

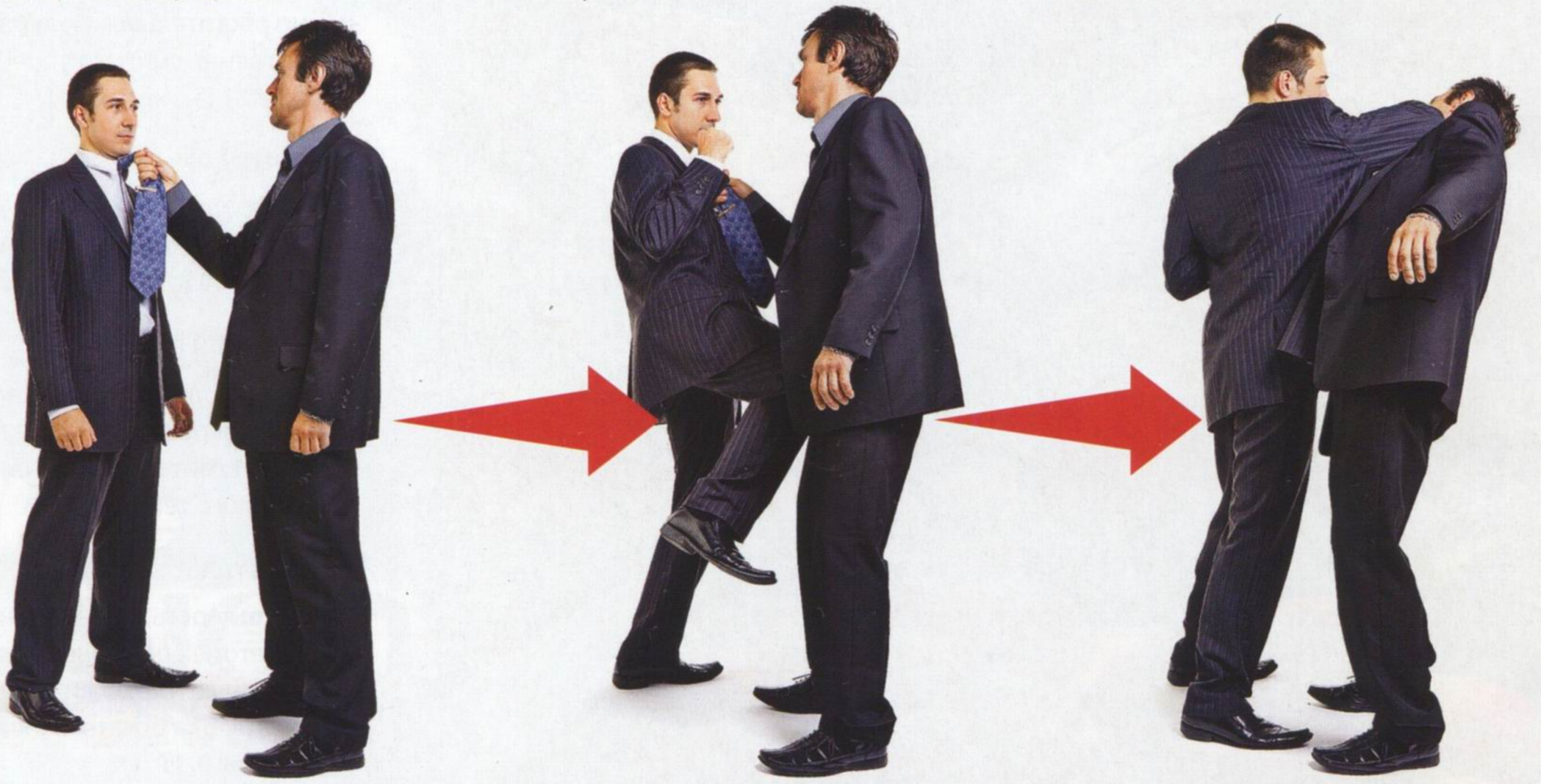
СИТУАЦИЯ №3

Почему не соблюдаете дресс-код?!

1 Начало рабочего дня. Ты уже открыл входную дверь в офис и... столкнулся лицом к лицу с начальником. Тот активно выражает неодобрение твоей сегодняшней формой одежды – она, по его мнению, несовместима с принятым в вашей структуре дресс-кодом. Начальник стоит под углом к тебе и хочет если не переодеть тебя немедленно, то хотя бы показать, как именно следует одеваться. От его намерений становится не по себе, и ты защищаешься.

2 Отпор необходимо дать быстро и напористо. Если дистанция между вами относительно велика, то твоя защита должна начаться с ноги и завершиться рукой, если же начальник стоит ближе – начинаешь с руки, заканчиваешь коленом. Поскольку лучшая защита – это нападение, сильным боковым ударом колена порази агрессора в пах. Нога должна быть максимально согнута, а пятка – расположена чуть ниже коленного сустава.

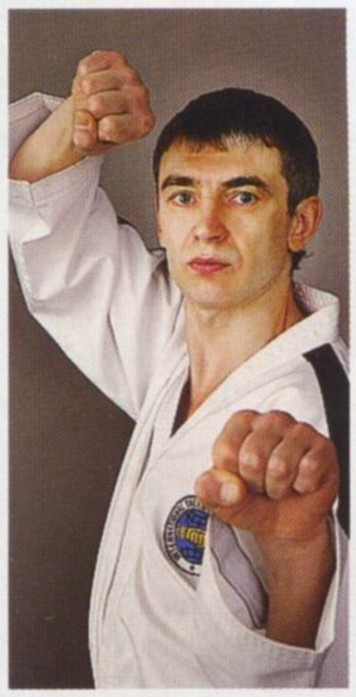
3 Чтобы навсегда отучить начальника от таких методов борьбы за корпоративную культуру, не останавливаясь, вместе с постановкой бьющей ноги вперед нанеси круговой удар локтем в голову. Место для удара выбирай осторожно: попадание локтем в височную кость грозит боссу летальным исходом, а тебе – увольнением для начала. Цельсь в подбородок. В любом случае после этого у тебя будет шанс оценить состояние ситуации и продумать ее дальнейшее развитие.



ПОДГОТОВКА

Применяемые в этой ситуации боковые удары коленом и локтем требуют особого навыка работы ответственных за это мышц. Несколько подводящих упражнений помогут тебе подготовиться к возможной схватке. Начни с бега на месте с выносом коленей: встань прямо, расположи ладони на уровне бедер и начни очень быстро бежать на месте, высоко поднимая колени вплоть до звонкого касания ладоней с бедрами. Сделай 3-4 сета по 20-30 максимально быстрых повторов. Затем – махи руками: встань ровно, выпрями руки перед собой. Скрещивая предплечья, совершай короткие и интенсивные движения из стороны в сторону, напрягая мышцы груди и спины. Сделай 3-4 сета по 20-30 максимально быстрых повторов. Ну и, наконец, тренируй отдельно самое сложное действие – боковой удар коленом, нанося удары по воздуху. Следи за правильной, дугообразной траекторией движения и не забывай немного сгибать опорную ногу вместе с легким разворотом корпуса в сторону, куда будет нанесен удар. В идеале твои движения должны сложиться в стремительную и изящную комбинацию.

Редакция благодарит за участие в съемках занимающихся И-До Василия Мамонтова и Игоря Анохина и категорически не одобряет необоснованное применение насилия в условиях офиса.



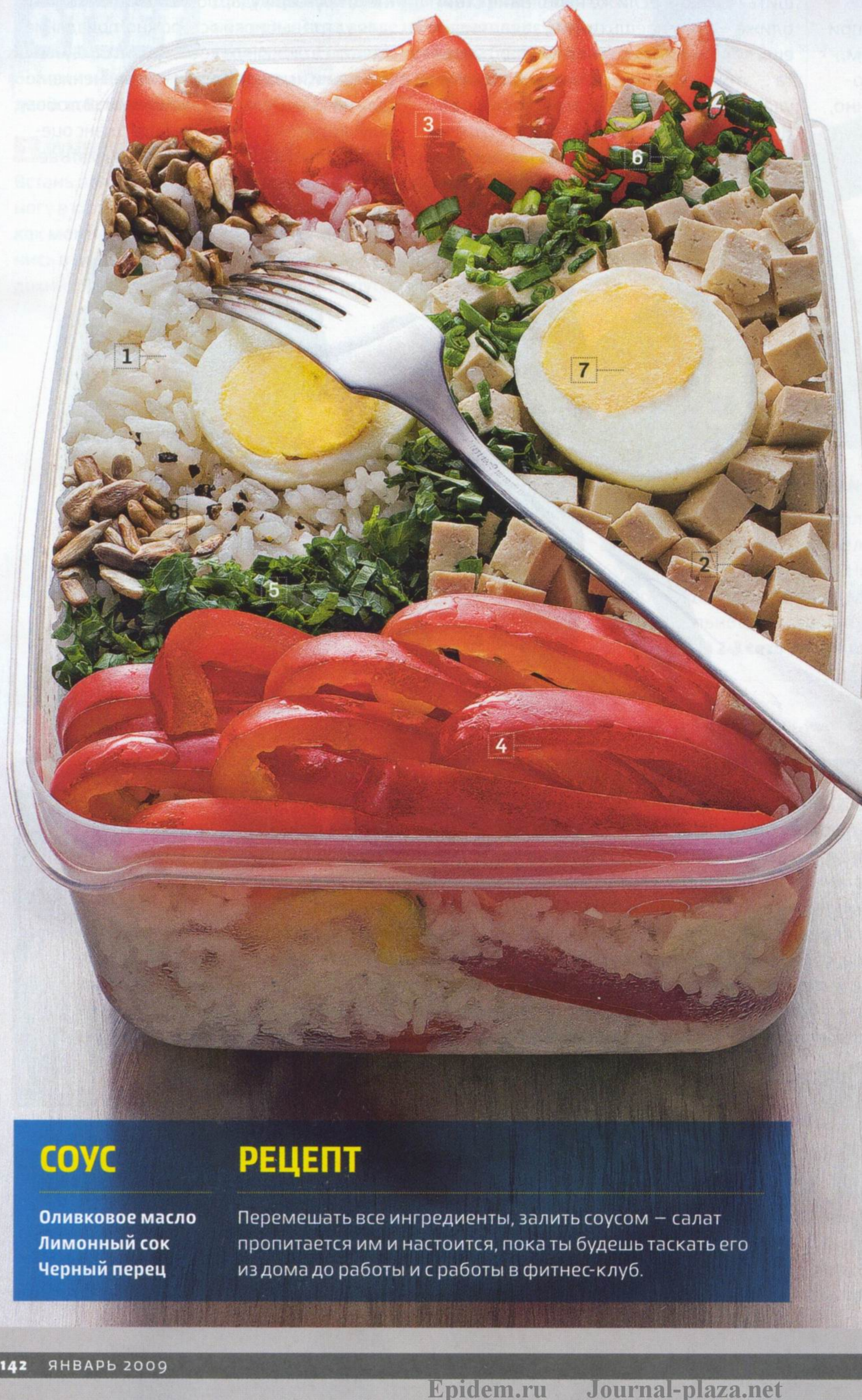
* Основатель нового направления в боевых искусствах И-До, чемпион мира, международный инструктор (6-й дан)

Epidem.ru Journal-plaza.net

Разгрузочный день

ДЕНЬ СУДКА #04

Вечеринка до упаду накануне — не повод пропускать тренировку сегодня. Сделай ее чуть более расслабленной, чем обычно, а после закуси нашим восстанавливающим силы витаминизированным салатом.



1 РИС

Сколько: 150 г.
Углеводы — главный источник энергии. Получать их в виде отварных злаков — один из лучших вариантов.

2 ТОФУ

Сколько: 100 г, кубиками.
Восполняем запас кальция, потерянного из-за возлияний. В тофу кальция больше, чем в молоке, полно растительных белков, и он существенно снижает уровень холестерина в крови.

3 ПОМИДОР

Сколько: 1 штука, дольками.
Знакомый до боли антиоксидант ликопин плюс много жидкости.

4 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Сколько: половина, дольками.
Сладкий перец — чемпион по содержанию витамина С, столь необходимого тебе сейчас.

5 ПЕТРУШКА

Сколько: горсть, измельченная.
25-30 веточек петрушки содержат дневную норму витамина С. Еще петрушка богата витаминами группы В, РР и К.

6 ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Сколько: пара перьев, мелко нарезанных.
Лук и чеснок — самое верное народное средство против заразы. Сейчас твой организм ослаблен, профилактика не помешает.

7 ЯЙЦО ВКРУТУЮ

Сколько: одно.
Необходимые тебе после любой тренировки белки.

8 ЖАРЕНЫЕ СЕМЕЧКИ

Сколько: горсть.
Семечки — один из лучших источников витамина Е. Если ты решил не продолжать разгульное веселье, а провести наступающий вечер романтическим образом — витамин Е будет кстати. ■

СОУС

Оливковое масло
Лимонный сок
Черный перец

РЕЦЕПТ

Перемешать все ингредиенты, залить соусом — салат пропитается им и настоится, пока ты будешь таскать его из дома до работы и с работы в фитнес-клуб.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЙОГИЧЕСКАЯ СИЛА

НАРАСТИТЬ ГОРУ МЫШЦ МАЛО: КАЧАЯ ЖЕЛЕЗО, НУЖНО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ И ГИБКОСТИ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ТВОЕ ТЕЛО БУДЕТ КАК НАКОВАЛЬНЯ – ОГРОМНЫМ, НО НЕФУНКЦИОНАЛЬНЫМ. СЕКС ТОЛЬКО В МИССИОНЕРСКОЙ ПОЗИЦИИ И ХОРОШИЙ АППЕТИТ БУДУТ ТВОИМИ ЕДИНСТВЕННЫМИ РАДОСТЯМИ. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО ПРЕДЛАГАЕМ ЗАНЯТЬСЯ ВОЙО – СИЛОВОЙ ЙОГОЙ. ТАК ТЫ СМОЖЕШЬ СОХРАНИТЬ СИЛУ И ОБЪЕМ БОДИБИЛДЕРА, ГИБКОСТЬ ГИМНАСТА И ВЫНОСЛИВОСТЬ МАРАФОНЦА.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БЕРТРАМ, ФОТО: АНДРЕЙ ДАВИДОВСКИЙ

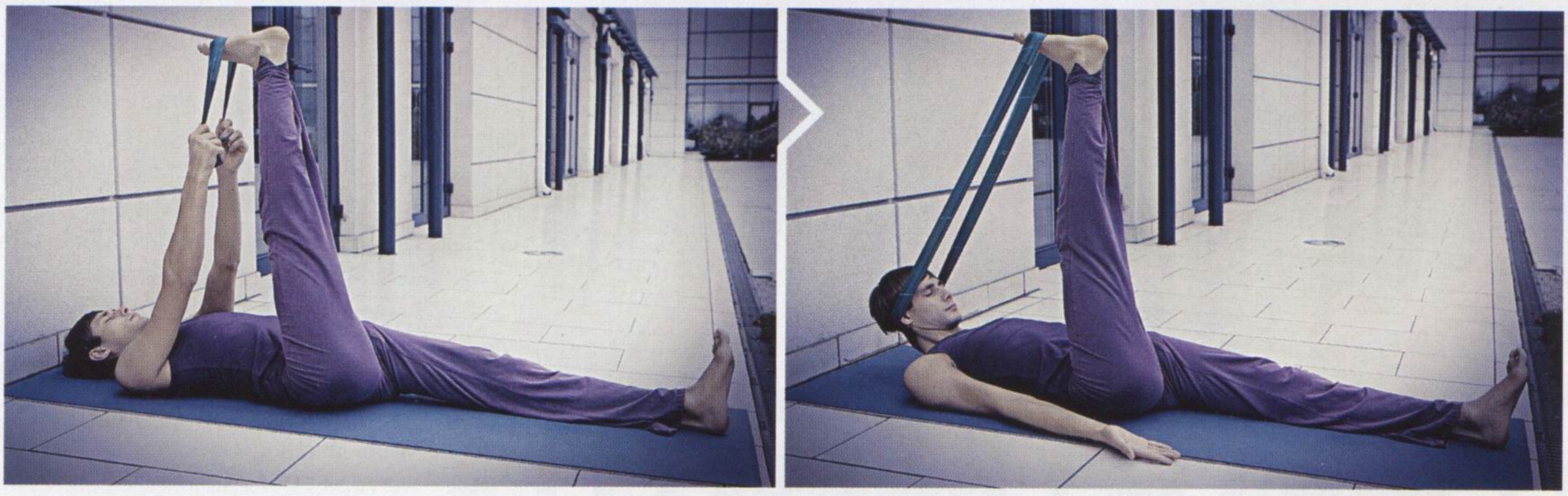
Ничего не красит физкультурника так, как способность делать все и сразу. Но большинство занимающихся спортом могут что-нибудь одно: или присесть с бульдозером на плечах, или прыгать тысячу раз на скакалке. Причина очевидна: у одних не хватает выносливости, у других – силы. Но эта проблема решаема. С помощью войо ты из обычного фитнесиста превратишься в Шварцэчана или Джеккинеггера. Называй как хочешь, суть от этого не поменяется: войо помогает сохранить гибкость и выносливость без ущерба для мышечной массы, причем эффект от таких тренировок гораздо выше, чем от комбинирования обычной йоги с силовыми упражнениями.

Преимущество войо заключается в том, что ты тренируешь не только отдельные группы мышц. Как ни пафосно это звучит, но войо – это еще и укрепление духа. После каждого занятия ты будешь чувствовать, что движения становятся согласованней, дыхание спокойнее, от крепатуры ты будешь избавляться быстрее, а гибкость будет на пике не только после растяжки. Но самое большое удовольствие от войо в том, что после занятия стресс полностью исчезает и гнетущие мысли о проблемах на работе и неприятностях дома улетучиваются.

Предлагаемые упражнения должны выполняться как комплекс в точно такой же последовательности. Одно упражнение подготавливает тебя к следующему, поэтому не нужно экспериментировать с очередностью. Во время выполнения комплекса уделяй особое внимание дыханию: вдыхай и выдыхай спокойно, через нос. Начиная с простого варианта упражнения, постепенно усложняй упражнения. Не насилуй себя: не пытайся сделать самые сложные упражнения на первом же занятии. Занимайся босиком, минимум дважды в неделю. Необходимость выполнять упражнения босиком не наша прихоть: так ты укрепишь связки стопы. Итак, снимай тапки и настрой себя на рабочий лад. ▶

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 РЕМНЯ ЗАХОТЕЛ?



● **Эффективность** Это упражнение растягивает мышцы бедра. Очень эффективно для тех, кто любит гоняться за трамваями и за девушками, и также для офисного планктона, которому приходится подолгу сидеть у компьютера.

● **Действие** Займи свое любимое положение – лежа на спине. Из ремня или полотенца сделай петлю. Держи ее правой рукой и пытайся заарканить стопу своей правой ноги, как показано на картинке. Теперь медленно тяни ногу по направлению к туловищу. Ты, наверное, и сам понимаешь, что сгибать ногу в колене – значит попытаться схалтурить. Но если с первого разу выпрямить ногу полностью не получается – сгибай на здоровье.

Когда ты станешь продвинутым войером, можешь модернизировать это упражнение. Натягивай петлю между ногой и головой, голову нужно чуть приподнять. Руки по швам ладонями вверх.

● **Указания к выполнению** Не верти головой, ты не в цирке, хотя, глядя на тебя, родственники могут решить, что они попали в шапито. Итак, взгляд прямо. Суть этого упражнения проста – лежи и ничего не делай. Только дыши ровно. Засунул ногу в петлю, сделал десять вдохов, сменил ногу. И вот еще что: чтобы максимально упростить выполнение этого упражнения, согни свободную ногу в колене на 90°.

2 ЗАЖИМАЕМ ЛЫСОГО

● **Эффективность** Это упражнение поможет твоему животу не растянуться от обильного завтрака, а также укрепит мышцы плечевого пояса и подготовит верхнюю часть туловища для упражнений стоя.

● **Действие** Ляг на спину, согни колени и зажми между ними мяч. Не отрывая плеч от пола, вытяни левую руку, как показано на картинке, а правую положи под голову. Теперь поднимай левую руку и правую ногу вверх. Главное не уронить мячик. Левая рука и правая голень подняты вверх. Вернись в исходное положение и сделай то же самое для другой руки и ноги.

● **Указания к выполнению** По 10-15 вдохов-выдохов для каждой руки будет достаточно. Во время выполнения упражнения держи туловище и мышцы живота в максимальном напряжении – и ты на своей шкуре почувствуешь, что такое настоящий напряг.

С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Силовая йога или woyo – результат соединения двух терминов – workout и yoga. Смысл войо заключается в том, что ее упражнения направлены на развитие не только гибкости, но и силы мышц. При этом войо повышает твою выносливость, способствует развитию балансировки и прекрасно борется со стрессом.

3 СДЕЛАЕМ ЭТО ЛЕЖА

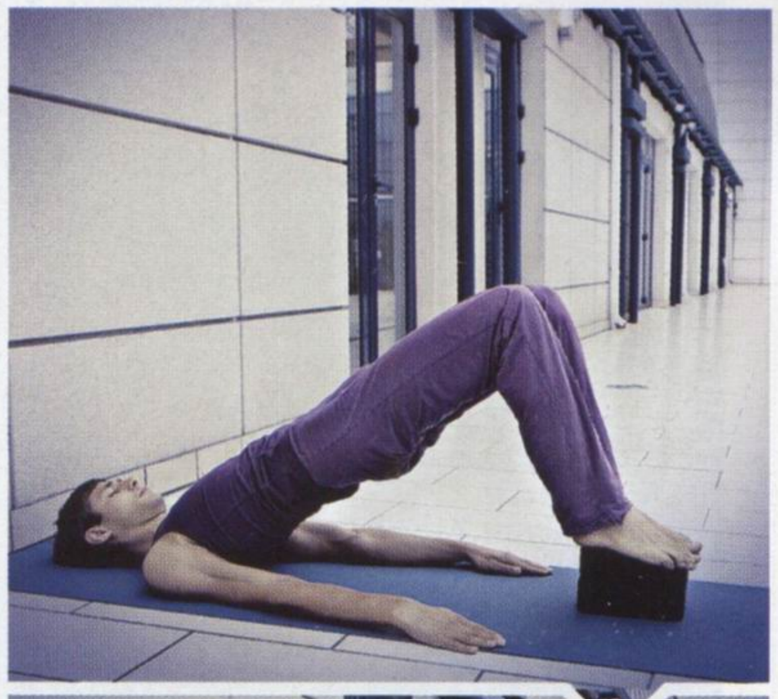
● **Эффективность** Теперь нужно расслабить мышцы живота.

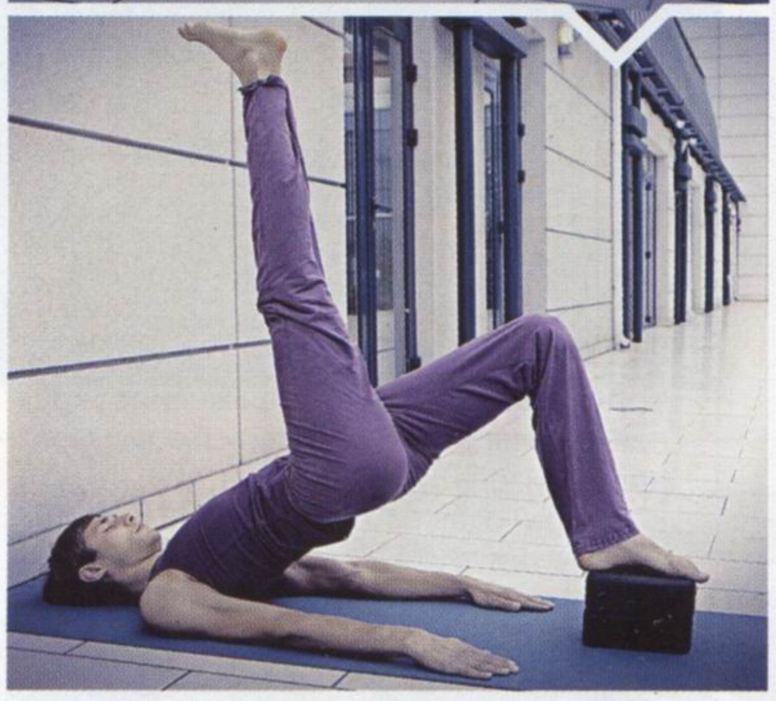
● **Действие** Сядь на пол, ноги согнуты в коленях. Плавно ложись на спину, разводя колени в стороны. Расслабься, потому что скоро тебя ожидают совершенно недетские по своей сложности упражнения.

● **Указания к выполнению** 15 вдохов – и ты как новенький. Главное, не отрывай стопы друг от друга и не засни.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗДЫ





● **Эффективность** Это упражнение развивает мышцы твоего корпуса и ног. Особенно эффективно для тех, у кого есть проблемы с позвоночником. Для выполнения упражнения тебе понадобятся два кирпича или стопочка МН.

● **Действие** Ляг на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Согнутые в коленях ноги ставь на любимый журнал и приподнимай таз, сгибая колени до угла 90°. Не расслабляйся: представь, что над тобой висит Анжелина Джоли, до которой просто нужно дотянуться. Поскольку дотянуться тазом невозможно, ты пытаешься дотянуться одной ногой – выпрями ногу так, чтобы она была перпендикулярна полу. Молодец! Оставайся в таком положении и думай о встрече с Анжелиной. Не отрывай плечи от пола, дыши ровно и не забывай, что опускать таз во время этого упражнения могут только мальчики из ясельной группы. Держи мышцы таза в напряжении – и скоро ты превратишься в Аполлона.

● **Указания к выполнению** По 10-15 вдохов на каждую ногу. Перед тем как сменить ногу, сделай небольшую паузу, не опуская таза на пол, и под голову ничего не подкладывай.

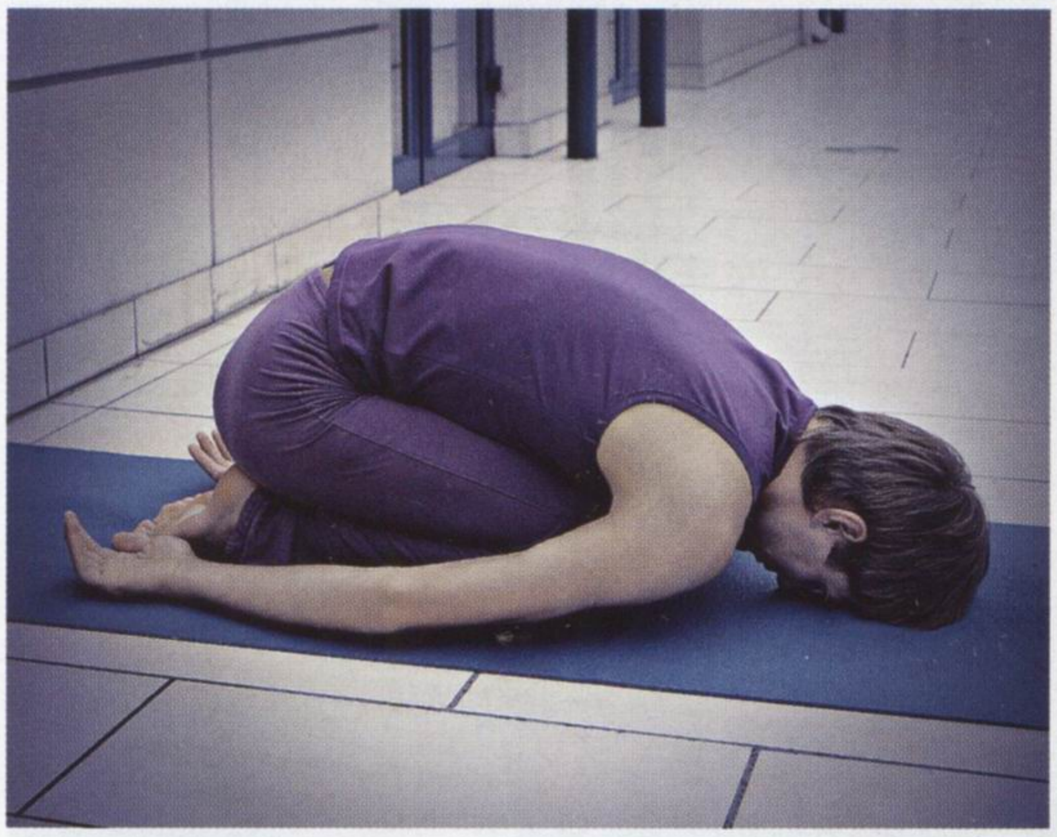
5 ВОТ ТАКОЙ ВЫШИНЫ!

● **Эффективность** Это упражнение не только укрепляет мышцы ног и корпуса, но и является прекрасной растяжкой для шейно-грудного отдела позвоночника.

● **Действие** Разведи ноги как можно шире, левую стопу разверни на 90° по отношению к правой. Выдыхая, согни левую ногу в колене на 90°. Положи левую руку на кирпич, как показано на картинке, при этом разворачивай туловище вправо, правую руку тяни вверх, как будто хочешь показать, каким большим ты хочешь вырасти. Голову поворачивай вслед за рукой и смотри вверх. Если ты достаточно гибок, вместо кирпича упирайся рукой в пол.

● **Указания к выполнению** С вытянутой вверх рукой замри на время 10-15 вдохов, после этого выпрямись, глубоко вдохни, расслабься и сделай то же самое для другой половины тела. И не отрывай стопы от пола.

6 ЖИЗНЬ НА КОЛЕНЯХ



● **Эффективность** Следующее упражнение расслабляет позвоночник, тазобедренные суставы, спину и шею.

● **Действие** Сядь на колени, медленно наклони туловище и упрись лбом в пол. Плечи расслаблены, руки вдоль корпуса ладонями вверх.

● **Указания к выполнению** 5-10 вдохов – и ты снова в норме после тяжелого предыдущего упражнения. Если у тебя болит спина, рекомендуем подложить под голову стопку МН. Если наш журнал тебе дороже собственного лба, тогда можешь подкладывать и кирпичи.

7 ЗАПОЛЗИ В УПОР

● **Эффективность** Укрепляет и растягивает мышцы рук и плечи. Тренирует колени и мыщцы бедра.

● **Действие** Сядь, как в предыдущем упражнении, только руки вытяни вперед. Выравнивай корпус, пока ноги не выпрямятся и ты не займешь позицию "упор лежа", как при отжиманиях. Локти прижми к туловищу, спину и голову держи прямо.

● **Указания к выполнению** В таком положени нужно простоять, пока не сделаешь 5-15 вдохов. Втяни и напряги живот и сомкни лопатки. Можешь положить перед носом журнальчик и устроить себе зачет по скорости чтения.

Epidem.ru Journal-plaza.net

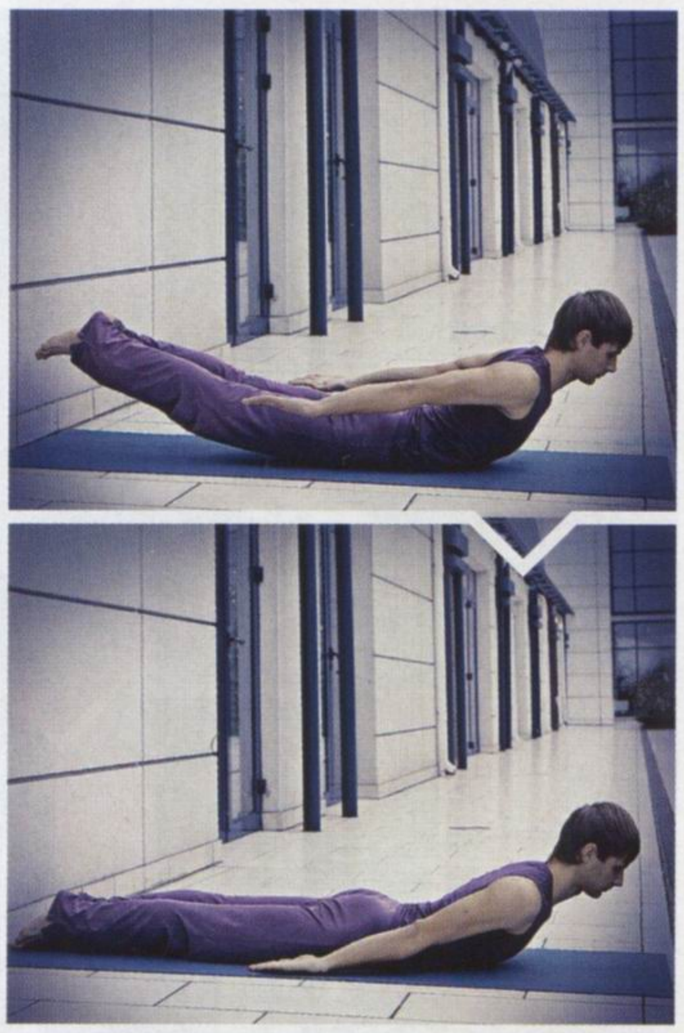
8 ПОПОМ КВЕРХУ

● **Эффективность** Упражнение укрепляет практически все мышцы тела, кроме мозга, потому что мозг – это не мышца. Оно помогает нормализовать давление, оказывает положительное влияние на больную спину.

● **Действие** Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Теперь оторви колени от пола и подними свой таз как можно выше. Выпрями руки. Спину держи ровной. Для "чайников" возможен легкий сгиб в коленях. Если гибкости не хватает, поставь под руки кирпичи. Когда твоя гибкость улучшится, выпрямляйся полностью, как показано на картинке, не отрывая ног и рук от пола.

● **Указания к выполнению** В этой позе сделай 5-15 вдохов. Ноги и руки держи на ширине плеч.

9 КАТИСЬ-КА ТЫ

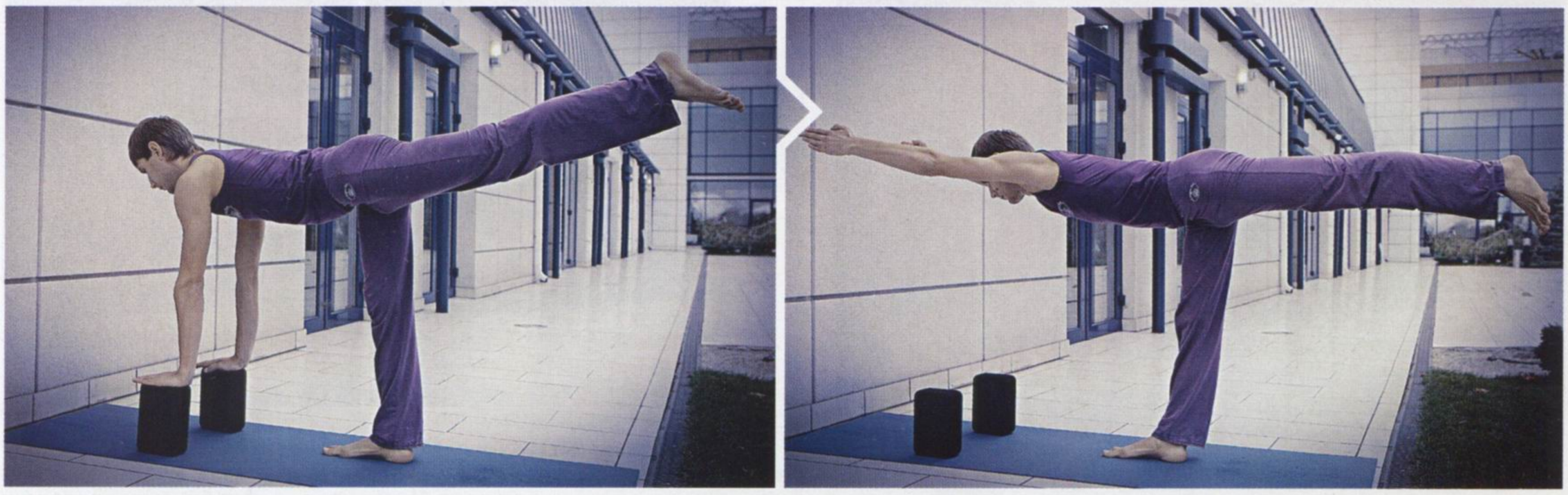


● **Эффективность** Это упражнение укрепляет мышцы спины, голени и помогает нормализовать давление.

● **Действие** Ляг на живот. Оторви голову от пола и держи ее на одной линии со спиной. Руки прижаты к туловищу ладонями вверх. Во время вдоха оторви грудную клетку и ноги от пола. Сведи лопатки и прогибайся как можно сильнее. Постарайся не напрягать нижние мышцы спины.

● **Указания к выполнению** Для начинающих пять вдохов, для подготовленных – 10-15 подходов.

10 ЛАСТОЧКА МОЯ



● **Эффективность** Если у тебя будут слабые ноги, ты, даже несмотря на свои сильные бицепсы, девушку на руки поднять не сможешь. Вот почему эта программа уделяет повышенное значение развитию мышц нижних конечностей.

● **Действие** Наклонись вперед и обопрись руками на кирпичи, установленные в сорока сантиметрах от ног. Руки держи выпрямленными. Теперь выпрямляй правую ногу, пока она не станет продолжением линии корпуса. Ну а теперь забудь о кирпичах и выпрямляй руки. Голова, руки, корпус и нога должны быть как одна линия. Смотри в пол и считай вдохи.

● **Указания к выполнению** Оставайся в таком положении 5-15 вдохов. Живот втяни, ногу, на которой стоишь, немного согни в колене. Перед тем как проделать то же для другой ноги, стань прямо и глубоко вдохни.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЛАБО РАССЛАБИТЬСЯ?

Для того чтобы правильно расслабиться, нужно:

1. Следи за дыханием. Дыши ровно, через нос, без задержек дыхания, считай вдохи и выдохи. Известно, что на подвижность грудной клетки сильно влияют возрастные изменения в костной и мышечной тканях. По статистике, разница окружности грудной клетки при максимальном вдохе и выдохе в среднем составляет у мужчин 20-30 лет 10,9 см, а в возрасте 80-90 лет всего 3,7 см. Ну ты понял: у стариков легкие работают не так эффективно, как раньше.

2. Отключи мобильник.

3. Делай паузы между упражнениями. Тот, кто постоянно спешит, не может хорошо проработать мышцы только потому, что они не успевают восстановиться между повторами.

11 ПРИКОСНОВЕНИЕ КОЛЕНОМ

● **Эффективность** Упражнение растягивает мышцы плеч и бедер и укрепляет мышцы ног.

Действие Ляг на спину, руки разведены в стороны, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. Не отрывая плечи от пола, наклоняй ноги вправо, стараясь коснуться коленями пола, а голову поворачивай влево.

● **Указания к выполнению** В этом упражнении дыхание задает такт. Во время выдоха ноги поворачивай и опускай на пол, во время вдоха займи исходное положение. Проделай от 6-10 раз в каждую сторону.

12 РАБОТАЙ ГОЛОВОЙ!

● **Эффективность** Стойка укрепляет мышцы всего тела и нормализует кровообращение.

● **Действие** Исходное положение как в упражнении №8. Обхвати руками голову и начинай отрывать ноги, упираясь локтями в пол. Подними таз, выпрямь ноги так, чтобы тело было перпендикулярно полу. А это вариант для продвинутых. Сперва подними одну ногу вверх, а затем выпрямляй вторую.

● **Указания к выполнению** Потренируйся выполнять стойку возле стены. Выполняя стойку без опоры, попроси, чтоб тебя подстраховали. Всегда держи спину прямо. При проблемах с шеей лучше отказаться от этого упражнения, а то нам придется публиковать еще один комплекс для восстановления при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

13 РУКИ ВВЕРХ

● **Эффективность** Упражнение укрепляет мышцы спины и грудной клетки.

● **Действие** Сядь на пол. Ноги можно положить под себя или завязать в узел. Это еще называется "поза лотоса". Спину держи ровно, руки сомкни за спиной. Тяни кончики пальцев вверх. Прижми ладони друг к другу так, чтобы большие пальцы касались позвоночника. Тяни руки вверх, голову и шею держи прямо.

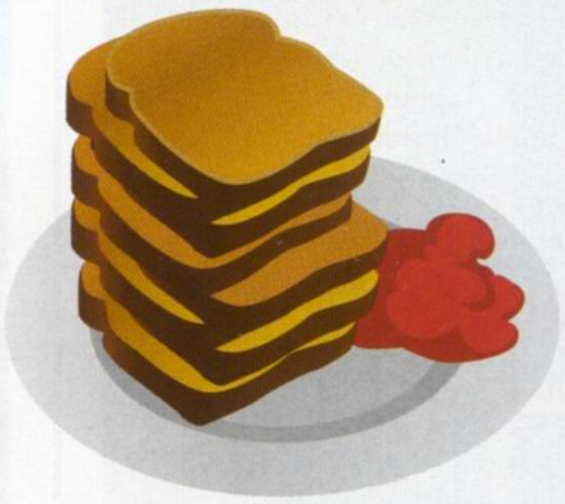
● **Указания к выполнению** Сделай 5-15 вдохов, для полной релаксации закрой глаза.

Благодарим клуб здоровых удовольствий "5 ЭЛЕМЕНТ" и тренера клуба по хатха-йоге Виталия Сердюка за содействие в проведении съёмки.

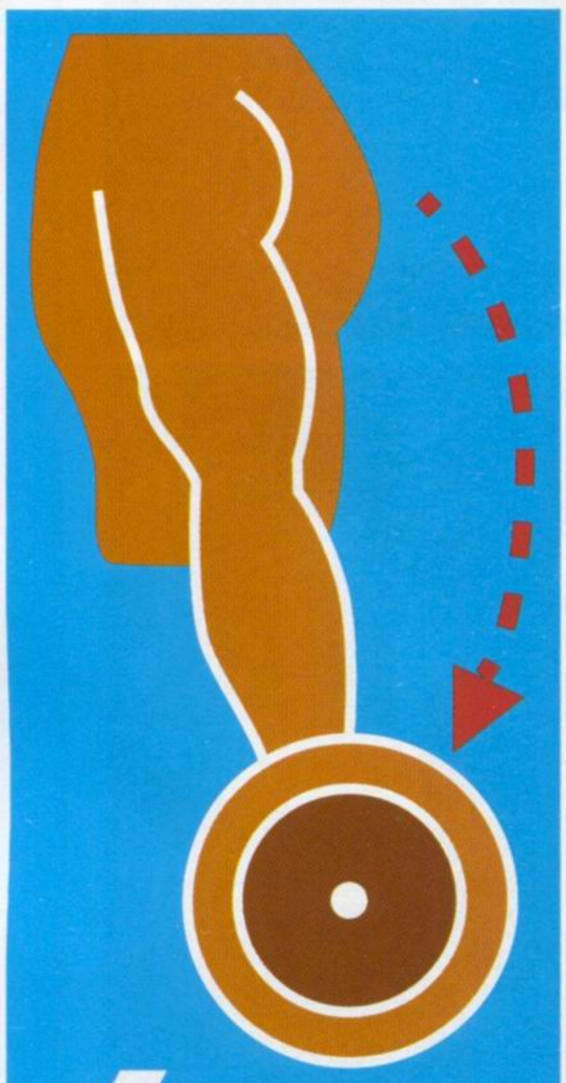
Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

7 фактов, которые пригодятся тебе в спортзале

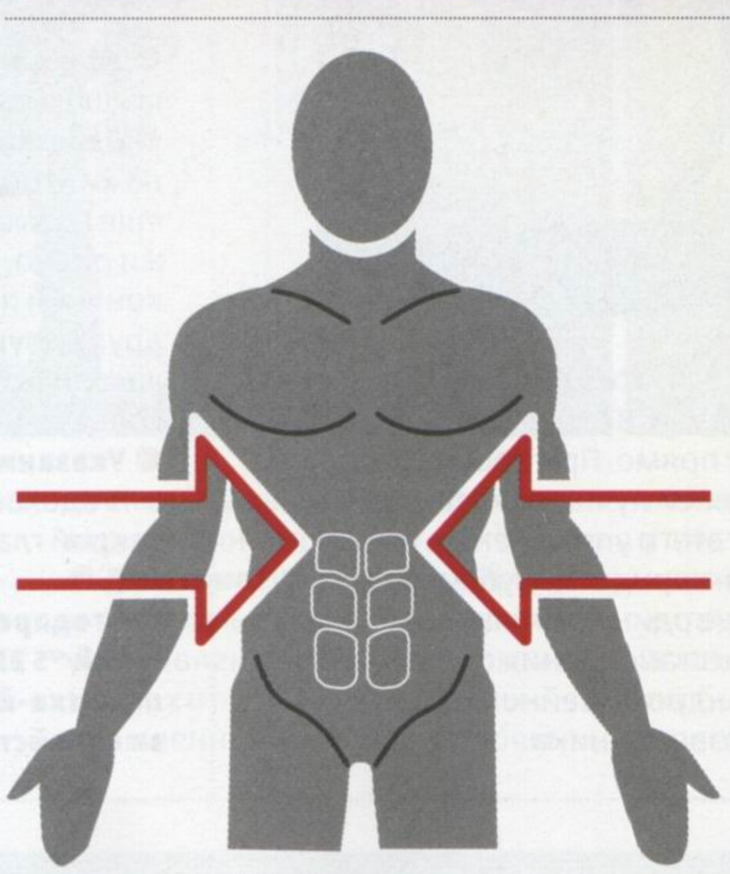


Завтракай тостами с джемом. Сочетание простых и сложных углеводов увеличит твою выносливость.

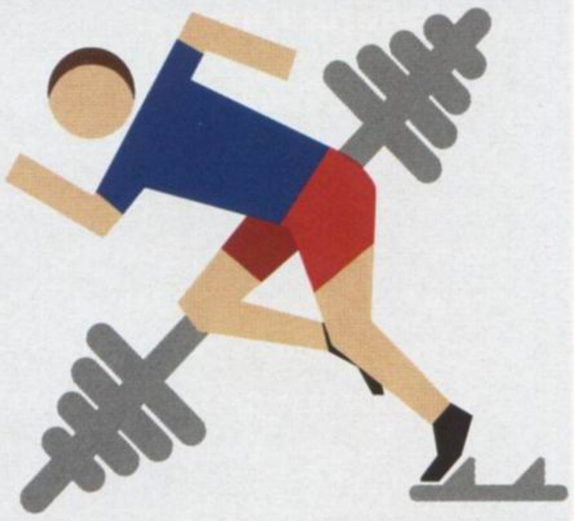


4 СЕКУНДЫ — МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРОГО ТЫ ДОЛЖЕН ОПУСКАТЬ ВЕС. ЧЕМ МЕДЛЕННЕЕ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ НАГРУЖАЕШЬ МЫШЦЫ И, СООТВЕТСТВЕННО, БЫСТРЕЕ ПОЛУЧАЕШЬ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Яйца увеличат твою мускулатуру и повысят содержание хорошего холестерина, который способствует росту и делению клеток.



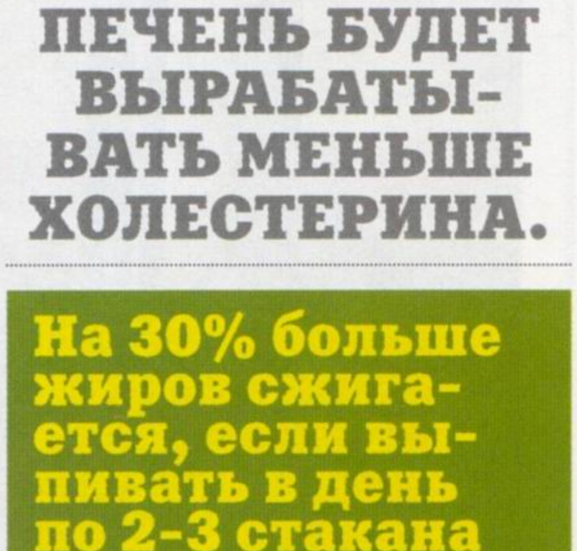
МЫШЦЫ КОРА ЛУЧШЕ ВСЕГО РАЗВИВАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ ПРИСЕДАНИЙ И СТАНОВОЙ ТЯГИ.



34% мужчин, совмещающих кардио- и силовые тренировки, быстрее добиваются заветных кубиков, чем фанаты тяжестей.

2-3 КАРДИОТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ — И ТВОЯ ПЕЧЕНЬ БУДЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ МЕНЬШЕ ХОЛЕСТЕРИНА.

На 30% больше жиров сжигается, если выпивать в день по 2-3 стакана свежевыжатого апельсинового сока.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

GTS

"Таких не берут в космонавты", – пела группа "Манго-Манго". Не берут, потому что выглядят непрезентабельно и пахнут дурно. Мы поможем тебе избежать подобных ошибок и надеемся, что когда-нибудь ты полетишь в космос. И совершенно не важно, будет ли это реальное путешествие к звездам или космический восторг от новых ароматов.

1, 3, 4. Гель для душа и туалетная вода **DKNY Be Delicious Men** в подарочной банке
2. Аромат **Creed Himalaya**
5. Туалетная вода **Escentric Molecules Escentric 01** – на 65% состоит из Iso E Super
6. Лимитированый выпуск **Amber Pour Homme Prada**
7. Эксклюзивный аромат **Clive Christian 1872**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТЮНИНГ ЗА 5 МИНУТ

ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ВАЖНАЯ ВСТРЕЧА ИЛИ СВИДАНИЕ С ДЕВУШКОЙ ТВОЕЙ МЕЧТЫ, А У ТЕБЯ НА ЛИЦЕ НЕДОСЫП И СЛЕДЫ БУРНО ПРОВЕДЕННОЙ НОЧИ? ЧИТАЙ, КАК ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК БЫСТРО – ПРИЧЕМ БЕЗ ПОМОЩИ ПЛАСТИЧЕСКИХ ХИРУРГОВ.

ФОТО: DAVID GOLDMAN

ЧТО ТЕБЯ СТАРИТ

САХАР Не считая вредного воздействия солнечных лучей, именно он – основная причина преждевременного старения. Молекулы глюкозы присоединяются к молекулам эластина и коллагена кожи (отвечающим за упругость и эластичность), тем самым ослабляя их.

СТРЕСС Повышается уровень кортизола – гормона, который подавляет твою иммунную систему и истончает кожу, делая ее более подверженной морщинам. Чем больше ты хмуришься, тем глубже остаются следы.

КУРЕНИЕ Ты и так все про это знаешь, правда? Курение вызывает кислородное голодание, ухудшая состояние кровеносных сосудов, и провоцирует работу некоего труднопроизносимого фермента, подавляющего коллаген.

Epidem.ru Journal-plaza.net
www.menshealth.com.ua
MH

ГЛАЗА В МЕШКАХ

Широко известно, что раньше звезды Голливуда пользовались яичным белком, чтобы мгновенно разгладить мешки под глазами. Тебе повезло больше, чем Брэду Питту, – наконец появились укрепляющие гели, образующие невидимую пленку на коже вокруг глаз и мгновенно разглаживающие гусиные лапки.

Payot Homme Optimale Refreshing Eye Contour Care
Dior Homme Dermo System Smoothing Revitalizing Eye Serum
Biotherm Homme High Recharge Yeux
Clinique Skin Supplies For Men Daily Eye Hydrator

РЫХЛАЯ КОЖА

Чтобы сгладить неровный ландшафт, тебе нужен скраб. Он открывает поры и освобождает поверхность кожи от омертвевших частиц. Убирая внешний слой, ты обновляешь кожу и тем самым ее выравниваешь.

Matis Face Scrub
Acqua di Parma Exfoliating Facial Gel
Lancome Men Exfoliating Microdermabrasion
Methode Jeanne Piaubert Dual-purity Facial Mask

МОРЩИНЫ

Давно известно, что мужская кожа плотнее женской, и поэтому морщины у мужчин появляются позже. Но уж если появляются, то это даже не морщины, а глубокие борозды. Решение – сыворотка. Ретинол, содержащийся в ней, увеличивает синтез коллагена (основа кожи – коллаген, он же структурный протеин), что разглаживает твой эпидермис.

La Mer The Lifting Face Serum
Guerlain Super Aqua-Serum
Givenchy Man Pro-Energizing Massive Moisturizer

БЛЕДНЫЙ ВИД

Попробуй гель со светоотражающими частицами – это улучшает цвет лица. Работает так: свет отражается от поверхности лица, и кожа выглядит ярче. Даже если у тебя жуткое похмелье – гель сумеет это скрыть.

SephoraMen Revitalizing Face Fluid
L'Oreal Men Expert
Loewe Advanced Technology Energizing Flash Fluid
Yves Saint Laurent L'Homme Healthy Look Moisturizer

УЗКИЕ ГУБЫ

С годами организм производит меньше эластина и коллагена, необходимого для упругости кожи. Тебе это пока незаметно, но поверь – со временем губы человека становятся тоньше. Поэтому начинай пользоваться специальным бальзамом, содержащим коллаген и витамины, уже сейчас.

Transvital Lip Volume Maxi-Performance Anti-Age
Clarins Men Lip Guard
LAB Series Instant Moisture Lip Balm

Epidem.ru Journal-plaza.net

Verino pour Homme
Roberto Verino

Experience Discovery
Sergio Taccini

Escentric 02
Exentric Molecul

Ambre Sultan
Serge Lutens

ВРЕМЯ СИНЯЧИТЬ

НЕТ, НЕ ПИТЬ ОДЕКОЛОН, А ГОТОВИТЬСЯ К ПРАЗДНИКАМ. А КАКОЙ ЖЕ ПРАЗДНИК БЕЗ ПОДХОДЯЩЕГО ПАРФЮМА? СРАВНИВАЙ, ВЫБИРАЙ, ПОЛЬЗУЙСЯ!

ФОТО: НАТАЛЬЯ КАМЕНСКАЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Diamonds for men Emporio Armani

L'Eau Par Kenzo Ice Kenzo

Infusion d'Homme Prada

Solo Loewe

Experience Sailing Sergio Taccini

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ?

СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕТ, НО ДАТЬ АБСОЛЮТНО ТОЧНЫЙ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС МЫ ЕЩЕ НЕ МОЖЕМ. ТАК ЧТО, ЕСЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ОКАЖЕШЬСЯ В ТАКОЙ ГЛУШИ КАК МАРС, ОДЕНЬСЯ СООТВЕТСТВЕННО: НЕ ОПОЗОРЬ ПЛАНЕТУ ЗЕМЛЯ ПЕРЕД МАРСИАНСКИМИ МИКРООРГАНИЗМАМИ. ДА, И СКАФАНДР НЕ ЗАБУДЬ.

Рубашка **Martin Margiela**
Жилет **IDoL**
Галстук **Van Laack**
Ремень **Bally**
Брюки **Rykiel Homme**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пальто **Lagerfeld**
Рубашка **Ann Demeulemeester**
Кардиган **McQ**
Брюки **IDoL**
Туфли **Lloyd**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пиджак **Stones**
Рубашка **D&G**
Галстук **Pierre Clarence**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Бабочка, запонки **Daniel Hechter**
Рубашка, кушак **Van Laack**
Брюки **IDoL**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Рубашка **Lagerfeld**
Воротничок **IDoL**
Кардиган **JC de Castelbajac**
Ремень **Lagerfeld**
Брюки **IDoL**
Кеды **Geox**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Рубашка **Eterna**
Галстук **Van Laack**
Пальто **Lagerfeld**
Брюки **Rykiel Homme**
Туфли **Bally**

Journal-plaza.net

Пиджак , безрукавка, галстук **IDoL**
Рубашка **Venti**
Брюки **Rykiel Homme**
Туфли **Bally**

Фото: **Юрий Балан**
Стиль, идея: **Катя Булах**
Модели: **Антон Мироненко** (Faces)

Epidem.ru Journal-plaza.net

MH PROMOTION

ФУНКЦИЯ POWER RESERVE

Миниатюрный часовой корпус на удивление вместительный, а механизм необычайно функционален. Часовые дизайнеры и инженеры активно используют эти факты и создают часы с разнообразными усложнениями и дополнительными функциями. В зависимости от ритма жизни владельца часов, одни дополнительные модули будут естественной необходимостью (например, указатель второго часового пояса для бизнесменов и международных дипломатов), а другие лишь украшением.

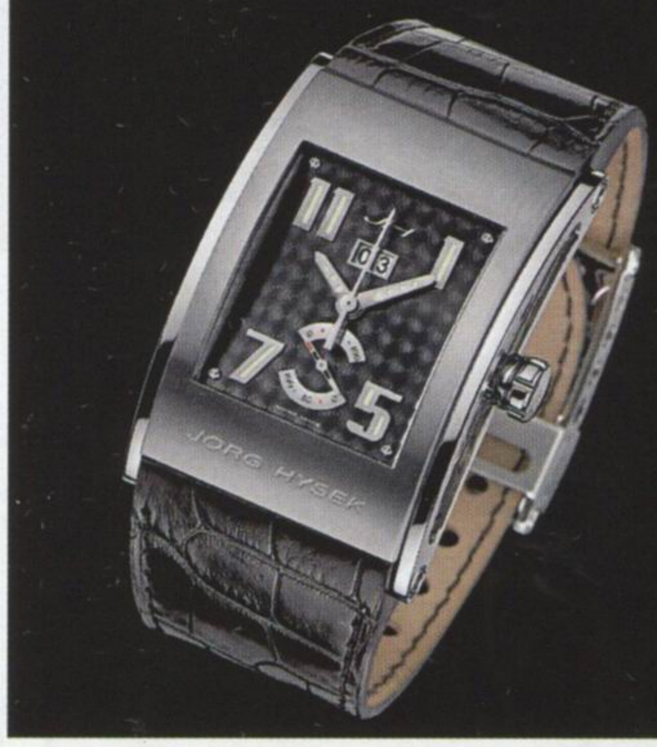
Одним из самых функциональных усложнений является индикатор запаса хода, или Power Reserve. Полная остановка часового механизма (при раскручивании заводной пружины) – очень вредно для часов, а указатель силы подзавода позволяет контролировать работу часов. Индикатор запаса хода может быть как главным и единственным "действующим лицом" на циферблате, так и служить дополнением других функциональных элементов.

BAUME&MERCIER CLASSIMA EXECUTIVES

Коллекция Classima Executives от компании **Baume&Mercier** создана для преуспевающих молодых людей. В ней нет лишней вычурности, но сохранен великолепный баланс классики и модерна. Модель линии Retro снабжена ретроградными индикаторами запаса хода и даты, а также указателем дня недели. Автоматический механизм часов избавляет владельцев от иногда столь утомительного ручного завода. Стальной корпус, кожаный ремешок.

HYSEK KILADA POWER RESERVE

Коллекция Kilada – первая и самая важная для марки **Hysek.** Изогнутая форма корпуса, напоминающая мост, стала настолько популярна, что ассоциативные намеки на эту модель присутствуют во всех коллекциях компании. На циферблате расположена отличительная фирменная разметка (1-5-7-11) и индикатор запаса хода. Стальной корпус помещен на кожаный ремешок. Следует особо отметить особенную застежку (разработка компании Hysek), которая надежно фиксирует часы на руке.



CARL F. BUCHERER PATRAVI T-GRAPH

Мастерам **Carl F. Bucherer** удивительным образом удается сочетать классические и спортивные элементы часового дизайна. Форма стального корпуса tonneau (с французского переводится как "бочка") придает часам некий шарм традиций, но и по функциональному наполнению эти часы не отстают. На черном циферблате расположены индикаторы хронографа (считается самой спортивной функцией), большая дата и указатель запаса хода.

ХОЛОДНЫЙ ВКУС КОФЕ

Наверное, ты хотя бы раз в жизни мечтал, чтобы твой кофе был холодным. Например, когда ты пытался выпить кофе на ходу или за рулем автомобиля. Теперь твоя мечта сбылась, ведь на рынке появились новые холодные кофейные напитки **Illy**!

Изысканный и гармоничный вкус настоящего кофе на сто процентов воплощен в продуктах Illy. Теперь ты сможешь наслаждаться холодным эспрессо (без молока), капучино (эспрессо с молоком и какао) и лате макьято (эспрессо с молоком) не только в кафе, но и в офисе или просто гуляя в парке.

Кофе Illy производится на основе арабики высших сортов и не содержит консервантов, ароматизаторов или красителей.

Уникальный рецепт кофе Illy объединяет девять элитных сортов, что были тщательно отобраны по всему миру от Бразилии до Эфиопии, от Гватемалы до Кении. Разнообразие кофейных напитков, что предлагает Illy, способно удовлетворить вкусы наиболее требовательных любителей кофе.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДАС ИСТ ФАНТАСТИШ!

Не любят наши мужики шоппинг, ой как не любят. Нашим мужикам нужно зайти в одно место и затариться по самое не хочу, и такое место есть: недавно в столичном ТЦ "Караван" открылся мультибрендовый магазин **Dan Mark**. Заходишь ты в Dan Mark и выбираешь из 12 лучших брендов датской одежды: RedGreen, Blue Willi's, CCDK, Claire.dk, Brubaker, Hust, S'nob, Suit, Signal, Great Greenland, Park, Burlington. Для тебя и твоей девушки тут есть и классическая одежда, и спортивная, и яхтенная, и молодежная дизайнерская, и детская! Удобная, стильная и качественная!

Магазины Dan Mark есть в большинстве крупных городов Украины: Днепропетровск, Харьков, Ялта, Одесса, Херсон, Львов, Кировоград, Ужгород, Луцк, Прилуки – и везде ты найдешь актуальную мужскую одежду стиля casual. Удачных тебе покупок!

ЛЕГКИЙ, НО МОЩНЫЙ

Компания **Samsung Electronics** сделала подарок всем, кому надоело таскать за собой тяжелые ноутбуки, выпустив сверхлегкий X460. Эта 1,9-килограммовая "книжечка" с 14,1-дюймовым ЖК-экраном с повышенной яркостью оснащена универсальным устройством чтения карт памяти 7-в-1, адаптером Bluetooth 2.0+EDR с повышенной скоростью передачи данных, цифровой видеокамерой, модемом и батареей, обеспечивающей от 5 до 8 часов работы. Корпус из магниевого сплава делает X460 невероятно прочным, а тонкий слой серебряного ионизированного порошка, которым покрыта клавиатура, уничтожает 99,9% всех бактерий!

ТОЧНЕЕ НЕ БЫВАЕТ

В 1860 Эдуард Хоер основал часовую мастерскую, а уже в 1916 году, когда во всем мире предел точности хода составлял 1/5 секунды, запатентовал часы, способные показать точность до 1/100 секунды. С тех пор TAG Heuer неразрывно связана с автогонками, в которых точность измерения времени является главным критерием.

В 1938 году часовщики TAG Heuer разработали Autavia – первые в мире часы для щитков автомобилей и самолетов, в 1964 году – Carrera – хронограф, посвященный легендарной гонке Carrera Panamericana, а в 1969 году – Monaco – первые в мире водонепроницаемые часы с квадратным корпусом в честь Grand Prix в Монако.

В 1971 году Энцо Феррари пригласил TAG Heuer в официальные таймкиперы команды Scuderia Ferrari, а в 1985 TAG Heuer стала партнером McLaren Mercedes. В 1986 году французский гонщик Алан Прост стал чемпионом мира и принял участие в разработке модели TAG Heuer Formula 1. Тогда же еще одна легенда автоспорта – Айртон Сенна выбрал для себя часы TAG Heuer Link.

В 2003 году компания TAG Heuer представила Microtimer – первые и единственные в мире наручные часы, способные показать точность до 1/1000 секунды. Нет ничего удивительного, что пилоты спортивных болидов и самолетов предпочитают хронографы именно этой марки. Угадай, что носят на запястье призеры Гран-при Formula 1 этого года – Кими Райкконен, Льюис Хэмильтон и Хейки Ковалайнен? Ответ очевиден!

Epidem.ru Journal-plaza.net

MH PROMOTION

ЦЕНА СОВЕРШЕНСТВА

Ты уже, наверное, в курсе, что у совершенства своя цена, причем это утверждение касается не только тех, кто наслаждается пивом **Stella Artois**, но и тех, кто его подает, барменов то есть. Для того чтобы достичь совершенства в умении как следует подать пиво, бармены платят высокую цену – свое время. И это не единственное условие, ведь научиться искусству наливать пиво можно только в "Пивных академиях", открытых под эгидой Stella Artois в Киеве и Харькове. Это специализированные центры обучения барменов, результат работы которых в прошлом году – более 430 дипломированных специалистов.

Ты, вероятно, считаешь, что и сам можешь налить пиво в бокал по всем канонам, но скажи честно, известны ли тебе "9 золотых правил Ритуала налива и подачи пива", без которых невозможно получить подлинное удовольствие от этого напитка? Эти правила регламентируют и чистоту стакана, и способ наливания пива, и толщину пены, чтобы пиво сохраняло свой вкус и аромат. Вот этому-то и учат в "Пивных академиях". Дальше – больше: после окончания Академии бармены начинают соревноваться между собой, ведь соревнования – самый быстрый способ стать опытным специалистом. Последний раз такие соревнования – финал Национального конкурса барменов Stella Artois – проводились в сентябре в Одессе, а их победитель – бармен столичного ресторана "Стена" Владимир Ваврик получил путевку на финал Международного конкурса барменов Stella Artois, где занял почетное 3-е место. После этого можно с уверенностью сказать: может быть, дороги в Украине строить и не умеют, но вот наливать пиво по всем правилам умеют точно. Итак, бармены, научившиеся наливать Stella Artois, свою цену за совершенство уже заплатили. Очередь за тобой!

ПРЕКРАСНАЯ ПАРОЧКА

Переводить часы при смене часовых поясов обременительно, а носить на каждом запястье по "котлу" – еще хуже. Решение извечной проблемы путешественников придумали дизайнеры **Pierre Cardin**, усовершенствовавшие линию часов Rectangle Homme, добавив второй циферблат. Новые часы Pierre Cardin Pierre Cardin – это круглый и квадратный циферблаты с римскими цифрами в прямоугольном корпусе из нержавеющей стали с ионным покрытием Rose Gold. Теперь путешествуй и не переживай!

Ann Demeulemeester: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Bally: ул. Крещатик, Пассаж
Daniel Hechter: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
JCH de Castelbajac: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
IDoL: студия IDoL, ул. Артема, 75, оф. 1
Geox: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GRAND GALLERY: ул. Крещатик, 27; ул. Луговая, 12, ТЦ "Караван"; Днепропетровск, ул. Глинки, 2, ТЦ "МОСТ-Сити центр"
Lagerfeld: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Lloyd: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Martin Margiela: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
McQ: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Pierre Clarence: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Rykiel Homme: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Stones: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Van Laack: Кловский спуск, 12а
Venti: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Продукцию со стр. 152-155, можно купить в:
Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

...ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

Зима вовсе не повод забить на здоровый образ жизни, укрыться в ближайшем пабе и ведрами глушить глинтвейн. Так ты к весне совсем форму потеряешь. Есть немало видов спорта (кроме, собственно, зимних), заниматься которыми в холодное время года особенно приятно. Так что вперед!

Хоккей с шайбой

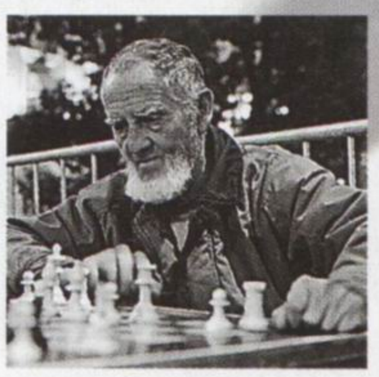
Ну и что, что ты не умеешь ездить на коньках? Заодно и научишься! И вообще, как поется в одной старинной песне, “трус не играет в хоккей”. Ты же не трус, правда?

Керлинг

Сплошная экзотика. Зато есть все шансы стоять у истоков этого спорта в Украине, попасть в олимпийскую сборную и ездить на международные соревнования. По сути, это такой себе бильярд на льду, так что если у тебя в порядке глазомер и ты умеешь дозировать усилие – все шансы у тебя есть.

Бадминтон

Думаешь, в бадминтон играют только дети на пляже? Досадное заблуждение! Вполне серьезный вид спорта, отлично развивающий подвижность и координацию. К тому же в бадминтон по-настоящему можно играть только в крытом помещении – иначе ветер будет мешать.

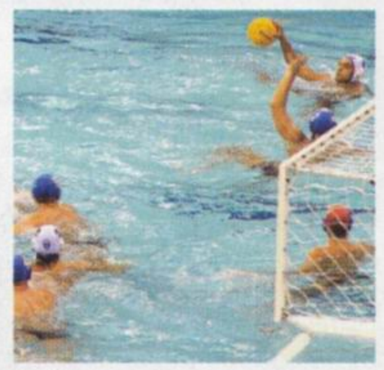


Шахматы

Самый уютный из зимних видов спорта, особенно если играть сидя в кресле у камина. Отлично подходит для отдыха после лыжных прогулок, также можно играть в период реабилитации после травм, полученных на хоккейном поле или горнолыжном склоне. Глядишь, на следующей Олимпиаде в первую тройку войдем!

Бокс

Сам понимаешь, драться ногами зимой скользко. Самое время научиться как следует работать руками.



Водное поло

На улице снег, мороз, а ты в плавках резвишься в теплом бассейне, вокруг которого разгуливают девушки в купальниках – неплохой способ избавиться от зимней депрессии, да?

Автоспорт

Зима – самое подходящее время для того, чтобы записаться на курсы контраварийного вождения. Гололед, плохая видимость, на каждом перекрестке пробки и аварии... Но ведь не зря говорят: “Тяжело в ученьи – легко в бою!” К тому же машина-то учебная, да и инструктор рядом. ■

ФОТО: WWW.SXC.HU

Epidem.ru Journal-plaza.net